Ursula Yvonne Sandner
IUBIRE, RELAȚII ȘI VIAȚĂ
reflecții

Ursula Yvonne Sandner

IUBIRE, RELAŢII ŞI VIAŢĂ

reflecții

2014

www.ursula-sandner.com

1

Dacă iubim o persoană doar atunci când se comportă în funcţie de idealurile noastre, aceea nu este dragoste.

Chiar şi într-o familie iubitoare, fiecare trebuie să-şi trăiască propria sa viaţă. Cei care te iubesc cu adevărat vor renunţa la dorinţele lor în ceea ce te priveşte, dacă acestea nu rezonează cu tine.

Este bine să luăm în considerare efectele acţiunilor noastre asupra celorlalţi şi să nu le facem rău, însa nu putem întotdeauna să ţinem cont de dorinţele lor sau de modul în care se raportează la ceea ce facem.

Fiecare om este responsabil de propriile sale acţiuni şi de propria sa viaţă. Nu eşti responsabil de opiniile altcuiva, iar ei nu au niciun drept să ţi le impună.

Iubirea adevarată înseamnă libertate şi acceptare.

2

Dragostea de viaţă a mamei este la fel de contagioasă pentru copil ca şi anxietatea ei.

Ambele atitudini au un efect profund asupra întregii personalităţi a copilului.

Pentru ca să poată să-i insufle copilului ei dragostea de viaţă şi fericirea de a trăi, o mamă trebuie să fie o persoană fericită, senină şi care arată bucurie pentru viaţă.

Este necesar ca o mamă să-i insufle copilului dragostea de viaţă şi nu doar dorinţa de a rămâne în viaţă.

3

Unul dintre cele mai frumoase daruri ale vieţii este intâlnirea dintre două fiinţe care se îndrăgostesc. Cât de minunată pare atunci lumea, totul este «roz», putem să trăim aproape fără somn şi mâncare, avem mereu un zâmbet pe buze şi fluturi în stomac.

Apoi, încet-încet, se întâmplă ceva... apare teama că am putea să-l pierdem pe cel/cea care ne provoacă aceste trăiri, apare posesivitatea, gelozia, simţul proprietăţii, dorinţa de a-l controla pe celălalt şi de a-l ţine mereu lângă noi. Toate aceste trăiri provin, de fapt, dintr-un egoism profund şi neîncredere în sine.

«Unde eşti?», «ce faci?», «cu cine eşti?», «când vii?», «îţi interzic să...», «n-ai voie să...», «dă-mi parolele tale de facebook, email etc». «Dacă nu mi le dai înseamnă că ai ceva de ascuns», angajăm detectivi, punem microfoane, facem crize, căutăm să găsim “dovezi” prin care să-l învinovăţim pe

celălalt şi astfel să avem şi mai mult control asupra lui/ei...

În aceste condiţii, nu mai poate fi vorba de dragoste, «fluturi» şi trăiri «roz». Indrăgostirea este înlocuită de frustrare, furie, nemulţumire, expectanţe negative, teamă... şi, astfel, moare pe zi ce trece...

Distrugem dragostea din cauza egoismului, nu îl respectăm pe celălalt şi faptul că este o fiinţă liberă şi este alegerea ei să stea (sau nu) cu noi, iar apoi ne plângem şi suferim «din dragoste», însă de fapt suferim din cauza ego-ului nostru.

Pentru ca relaţiile acestea care încep atât de frumos să poată rezista în timp este nevoie să le abordăm într-o altă manieră. Să-i acordăm celui de lângă noi libertatea să decidă «de bunăvoie şi nesilit de nimeni» să stea în această relaţie, să îl atragem cu cele mai frumoase valenţe ale

personalităţii noastre şi nu prin control, crize de gelozie, manipulare şi şantaj emoţional. Astfel, căsniciile noastre ar fi mult mai fericite, relaţiile mai durabile şi mai armonioase şi viaţa, în ansamblu, ar fi mult mai simplă şi mai senină.

«Simţul posesiei şi gelozia înrobesc spiritul. Sper că va veni timpul când nici bărbaţii, nici femeile nu vor mai fi tiranizaţi fiecare de slăbiciunile celuilalt.» I. Yalom

4

Dacă stă în puterea ta să faci fericit pe cineva astăzi, fă-o fără să stai pe gânduri!

Fie că este vorba de o persoană de la serviciu, un prieten, cineva din familie, un străin sau, pur şi simplu, o fiinţă necuvântătoare, alegerea ta de a le

însenina ziua va însemna atât de mult pentru ei cât şi pentru tine, vei vedea! ;)

Dăruieşte pentru că poţi, fă bine doar pentru plăcerea de a dărui! Lumea are nevoie de cât mai mulţi oameni care aleg să creeze vibraţie pozitivă în jurul lor!

5

În relaţiile de cuplu, de multe ori, iubirea este confundată cu ataşamentul.

Ataşamentul este, de fapt, despre frica de a nu-l pierde pe celălalt, despre dependenţa faţă de el/ea pe diferite planuri şi are de-a face mai mult cu iubirea de sine (sau cu lipsa iubirii de sine) decât cu iubirea pentru un altul.

Iubirea fără ataşament - ataşament care, de multe ori, este patologic, pentru că există gânduri de genul: «nu pot trăi fără tine», «nu mă descurc fără tine», «viaţa mea nu are sens fără tine» etc. - este cea mai pură formă de iubire.

În iubirea fără ataşament nu este vorba despre ceea ce poate să-ţi dea celălalt pentru că tu te simţi gol pe dinăuntru, ci este vorba despre ceea ce poţi tu să oferi altuia din preaplinul tău.

Majoritatea relaţiilor sunt atât de zbuciumate şi de conflictuale pentru că este vorba, de fapt, despre troc: tu îmi dai mie asta şi eu îţi dau ţie altceva. Într-o astfel de relaţie sunt foarte dese discuţiile pentru că unul dintre parteneri simte că dă mai mult şi că nu primeşte destul sau ceea ce are nevoie şi astfel apare frustrarea, nefericirea, neîmplinirea.

La un moment dat, astfel de persoane vor căuta în altă parte satisfacerea nevoilor, adică vor căuta pe altcineva care «dă mai mult».

Deşi oamenii cred că acest tip de relaţii sunt cele «normale», realitatea este cu totul alta. Dacă ne dorim o relaţie armonioasă cu un partener, este bine să căutăm persoana căreia putem să-i dăruim pentru că ne face placere să facem asta şi nu să căutăm o persoană care să ne satisfacă nevoile pe care nu ni le putem satisface singuri.

Metaforic spus, putem să ne dorim o relaţie fie din postura de prinţ - adică o persoană care are tot ceea ce are nevoie, însă poate să dăruiască şi altora, fie din postura de cerşetor - o persoană cu multe nevoi nesatisfăcute care caută «salvarea» în celălalt...

Adevărata bogăţie se află în inima şi în mintea ta... Adevărata bogăţie este dată de capacitatea ta de a simţi compasiune, empatie, înţelegere şi iubire, faţă de tine însuţi, în primul rând, şi faţă de toate fiinţele din lume...

Eu ştiu ca eşti un om bogat, chiar dacă sunt uneori momente în care tu uiţi asta pentru că laşi ca anumite obstacole sa te îndepărteze de adevarata ta esenţă... Însă poţi oricând să găseşti şi tu în interiorul tău toate aceste bogăţii, doar să vrei acest lucru!

7

Iubirea şi respectul merg mână în mână... Nu poţi să numeşti «iubire» ceea ce simţi pentru o

persoană pe care nu o respecţi şi nu o admiri pentru ceea ce este ea, pentru felul său de a fi şi pentru structura ei de personalitate.

8

Orice iubire autentică se bazează pe posibilitatea pe care cel iubit i-o oferă celui care iubeşte de a-şi desfăşura mai mult fiinţa, de a-şi îndeplini întregul potenţial.

Iubirea egoistă doreşte să-l limiteze pe cel iubit din teama de a nu-l pierde şi să-l subordoneze dorinţelor, nevoilor şi scopurilor personale.

9

«Mai bine singur decât într-o companie nepotrivită» - această deviză este foarte importantă pentru că o companie nepotrivită poate provoca mai mult stres decât viaţa în singurătate.

Pe lângă faptul că starea psihică este deteriorată când există conflicte frecvente sau de lungă durată, corpul are şi el de suferit. O viaţă de cuplu agresivă se oglindeşte automat în starea sistemului imunitar pentru că stresul scade capacitatea de apărare a organismului.

Atunci când conflictele apar doar ocazional şi sunt gestionate constructiv de partenerii de cuplu, ele rămân fără consecinţe, însă cuplurile care se ceartă încontinuu vor fi predispuse la multe probleme de sănătate.

Căsătoria nu trebuie să fie o închisoare. În final, ea este ceea ce doi oameni au făcut din ea. Dar societatea noastră s-a implicat foarte mult în crearea modelului de închisoare a fericirii maritale, care este, în esenţă, un model al vinovăţiei celor căsătoriţi:

«Vei veni acasă diseară, îţi vei parca trupul aici şi numai aici, îţi vei revărsa toată afecţiunea asupra mea, îţi vei refuza experienţa care te duce într-o călătorie dincolo de cutia în care trăim şi te vei preface că asta e ceea ce-ţi doreşti cu adevărat. Şi, încă şi mai important, te vei simţi vinovat, dacă te vei trezi simţind altceva. Şi vei fi de acord că am toate drepturile să mă simt insultat/ă, dacă descopăr că nu te conformezi.”

Nici nu ştiu de ce ne mai prefacem toţi: este clar că vechiul model de căsătorie nu mai funcţionează - aşa cum demonstrează statisticile de divorţuri.

11

Învăţăm lecţii importante din relaţiile care s-au rupt. Ceea ce este important e ca în viaţă să mergi mai departe. Dacă nu îţi iese în cale dragostea adevărată, eliberează-te, întelegând că e posibil să fii aici pentru a învăţa alte lecţii. Presupunem în mod greşit că oamenii care au ales să trăiască singuri ar fi singuratici, când, de fapt, au vieţi bogate, pline de linişte, reflexie şi de realizări.

Dacă stabileşti o legătură cu cineva pentru care nu ai niciun sentiment, numai pentru a nu fi singur, eşti mai singur decât daca n-ai avea pe nimeni. Cum spune şi cântecul: „a te îndrăgosti de dragoste înseamnă a te preface”. Acest fel de iubire este o închipuire, deoarece este indusă de ideea de a avea cu orice preţ parte de dragoste. Dacă sufletul tău pereche trebuie să apară în viaţa

ta, o va face cel mai adesea atunci când te astepţi mai puţin. Michael Newton

12

Cu cât suferinţa e mai mare, cu atât devenim mai dependenţi de relaţia respectivă. Cu cât celălalt e mai închis, cu atât e mai mare dorinţa noastră de a-l salva. Reacţionăm la suferinţa lui, dar nu reacţionăm la suferinţa noastră. De noi cine are grijă?

Cred că e important să conştientizăm că suntem "prinşi" într-o relaţie care ne face rău. Deşi, initial, rămânem în negare multă vreme, la un moment dat, cu sau împotriva voinţei noastre, va trebui să facem ceva.

Orice drum vom alege, iniţial va însemna suferinţă, dar unul ne va duce către evoluţie, iar celălalt doar către supravieţuire.

13

Se presupune că într-o relaţie partenerii joacă în aceeaşi echipă şi nu în tabere adverse, însă felul în care majoritatea alege să-şi gestioneze conflictele în cuplu declanşează adevărate «războaie» care duc către frustrări, resentimente, planuri de răzbunare ş.a.m.d.

Cum ar fi dacă, în loc să îl ataci pe partenerul tău atunci când vorbeşte despre ceea ce îl supără, te-ai strădui să-l înţelegi şi să comunici cu el despre situaţia apărută fără furie, fără sa intri în ofensivă sau defensivă?

Cum ar fi dacă ai reuşi să-ţi stăpâneşti primul impuls, să te calmezi şi să porti un dialog cu argumente logice si raţionale despre ceea ce se întâmplă între voi?

Un conflict şi modalitatea prin care este el soluţionat poate să ducă fie la consecinţe distructive, fie la o apropiere mai mare între cei doi parteneri. Diferenţa dintre cele două tipuri de rezultat constă în atitudinea ta: fie cauţi să înţelegi şi apoi să rezolvi prin comunicare, fie alegi să te răzbuni şi să intri apoi într-o spirală negativă care duce, în cele din urmă, la disoluţia cuplului.

Cred că nimeni nu-şi doreşte o relaţie conflictuală, ci una în care cei doi caută consensul şi evoluţia individuală şi comună.

Aşa că... Alege înţelept ce fel de relaţie îţi construieşti!

1

În general, oamenii văd ceea ce vor să vadă şi aud ceea ce-şi doresc să audă.

În acest fel, avem tendinţa să căutam sfaturi şi păreri la acele persoane din anturajul nostru care ne spun ceea ce vrem noi să auzim, iar daca nu primim feedback-ul aşteptat, avem tendinţa să-l forţăm. Un exemplu elocvent şi des uzitat este rugămintea «spune-mi că mă iubeşti». :)

Există, astfel, pericolul sa cădem în capcana iluziilor sau autoamăgirii şi să ne creăm o percepţie asupra vieţii noastre care poate fi de multe ori departe de realitate.

Ar fi extrem de constructiv (şi sănătos în acelaşi timp) pentru tine să-ţi deschizi ochii şi mintea şi să te străduieşti să vezi realitatea aşa cum este ea, nu aşa cum ţi-ai dori tu să fie.

2

Când încetezi să mai generalizezi şi îl tratezi individual pe fiecare om în parte, când te raportezi la el prin prisma unicităţii care ne caracterizează pe fiecare, dai dovada de evoluţie în gândire şi de înţelepciune.

Generalizările nu te ajută decât eventual cu a-ţi simplifica orientarea prin viaţă, însă, atunci când apelezi la ele rămâi la un nivel foarte superficial de pătrundere a realităţii.

3

Nu lua nimic la modul personal.

Felul în care ceilalţi oameni gândesc, se comportă sau se raporteaza la tine, descrie realitatea lor, nu a ta.

Oamenii se comportă în funcţie de cum sunt ei, nu de cum eşti tu.

4

Măsura în care un om se respectă şi se preţuieşte pe sine se vede din felul în care vorbeşte, din felul în care arată, din comportamentul lui etc.

Oamenii te văd, te analizează şi se raportează la tine în funcţie de modul în care tu te prezinţi în faţa lor.

Dacă tu te respecţi şi te preţuieşti pe tine însuţi, şi ceilalţi vor avea tendinţa să facă asta.

Respectă-te şi vei fi demn de respect.

Iubeşte-te şi vei fi iubit pentru ceea ce eşti.

5

De multe ori, oamenii îşi doresc o schimbare însă vor ca schimbarea să se producă la ceilalţi prima dată.

Nu discut acum despre cât este de inutil să-ţi doreşti să-i schimbi pe alţii sau «sistemul» în care exişti, însă vreau să-ţi atrag atenţia asupra unui fapt de bun simţ: atunci când doreşti o schimbare într-un sistem, este suficient să acţionezi asupra unei părţi a acelui sistem şi tot sistemul este nevoit să se reconfigureze în funcţie de acea schimbare!

Adică, dacă tu te schimbi, ceilalţi sau sistemul vor fi nevoiţi să se adapteze la acea schimbare, deci se vor schimba şi ei. Ca de fiecare dată, tu eşti sau deţii soluţia. :)

Succes!

P. S. Prin «sistem» înţeleg şi relaţia de cuplu, familia, relaţiile de prietenie sau orice formă de relaţionare interumană.

6

Condiţionarea socială, programele pe care le instalează societatea prin «educaţie» în mintea noastră sunt regulile după care trăieşte majoritatea.

Oamenii care şi-au însuşit nediscreţionar şi fără sa treacă prin filtrul personal toţi acei «trebuie», «aşa se face», îşi vor sacrifica personalitatea şi poate chiar viaţa ca să corespundă regulilor societăţii, nu vor ieşi niciodată din linie şi, de obicei, vor avea vieţi monotone şi încărcate de frustrare.

Ei sunt aceia care îi vor blama şi îi vor judeca pe cei care «îndrăznesc» să trăiască în acord cu vocea lor interioară, cu dorinţele lor şi cu autenticitatea lor şi asta se întâmplă pentru că perspectiva unui om care trăieşte liber îi pune pe ceilalţi faţă în faţă cu propria «închisoare».

Presiunea socială poate fi o mare povară pentru cineva care doreşte să îşi ia viaţa în propriile mâini şi să-şi croiască un drum propriu, însă, cu siguranţă, odată ce te eliberezi de ceea ce vor ceilalţi şi trăieşti în acord cu tine, vocea mulţimii va deveni doar un zumzet care poate fi uşor ignorat.

7

Un om care are o stimă de sine scăzută, care nu are încredere în forţele proprii sau care nu se preţuieşte pe sine va accepta diferite forme de abuz sau asuprire din partea celorlalţi. Sunt acele persoane care caută şi devin dependente de o figură autoritară din exteriorul lor.

O femeie care este lovită şi jignită de soţul ei nu va riposta pentru că va crede că ea este vinovată pentru că l-a enervat, îi va găsi lui scuze şi se va strădui să-i facă şi mai mult pe plac ca să nu-l mai supere. Ea nu are încredere în ea pentru că încă din copilărie personalitatea i-a fost înăbuşită şi ceea ce se întamplă acum este de fapt «normalitate» pentru ea.

Un angajat care acceptă ţipete şi izbucniri de furie din partea şefului şi nu ripostează, are credinţa că, de fapt, merită astfel de tratament pentru că oricum el nu valorează prea mult, ba chiar este norocos că măcar are un loc de muncă.

Oamenii care au introiectat în copilărie mesajele devalorizatoare ale celor din jur - «nu eşti bun de nimic», «mai bine nu te făceam», «eşti o povară», «eşti prost» etc. - vor permite şi altora, la maturitate, să-i abuzeze.

Abuzul psihic sau fizic NU este normal! Ai dreptul să fii respectat şi să ceri respect de la cei din jur, însă primul lucru pe care îl ai de făcut este să înveţi să te respecţi şi să te iubeşti tu pe tine. Odată ce te porţi frumos cu tine, nu vei mai accepta niciodată ca alţii să te devalorizeze într-un fel sau altul.

Există o categorie de oameni care, în căutarea soluţiilor de a-şi rezolva conflictele sau tulburările de la nivelul minţii lor, se refugiază în diferite forme de «spiritualitate».

Doresc să renunţe la eul (ego-ul) lor, promovează bunătatea, iubirea, dăruirea de sine şi neagă conştiinţa oricăror gânduri sau pulsiuni care pot părea egoiste sau indezirabile.

Ei cred că, adoptând un sistem de credinţe «spiritual», dacă îşi autoinduc diferite «trăiri» şi se îndepărtează de cele lumeşti, vor găsi pacea minţii şi vor evolua spiritual.

Însă, din păcate, lucrurile nu stau aşa. Ceea ce reuşesc ei să facă este doar să împingă în inconştient toate problemele nerezolvate la nivelul psihicului lor, care vor găsi întotdeauna o cale să iasă la suprafaţă şi dacă nu se vor putea manifesta efectiv - furie, agresivitate, pulsiuni sexuale etc. -

atunci vor găsi o cale fizică (somatică) - îmbolnăviri de diferite tipuri.

Încercarea de a scăpa de problemele psihice prin metode «spirituale» nu este decât o fugă sau o amânare.

Nu putem evolua spiritual cu o minte aflată în derivă.

Dacă zgândărim puţin «masca» unei astfel de persoane, iese imediat la suprafaţă partea pe care se chinuie atât de mult să o ascundă sau să o nege. Bunătatea este înlocuită de furie, iubirea de resentimente şi dăruirea de sine cu cel mai profund egoism.

O atitudine sănătoasă este să ne rezolvăm probleme de ordin psihic cu mijloace specifice, la fel şi pe cele de natură fizică sau spirituală. Doar astfel putem avea o fiinţă cu adevărat armonioasă.

9

Memoria îmi spune: «Am făcut asta». «N-am putut face (gândi sau spune) eu asta», îmi spune mândria cu fermitate. În cele din urmă, memoria cedează. F. Nietzsche

Şi, astfel, oamenii reuşesc să-şi păstreze o imagine idealizată de sine, ascund adevărul despre ei înşişi, însă mare parte din energia lor psihică este consumată în conflicte interioare care pot duce la nevroze de diferite tipuri. Poate apărea anxietatea, depresia, uneori chiar atacurile de panică pentru că există o diferenţă majoră între ceea ce este acceptat la nivel conştient şi ceea ce este reprimat, însă extrem de viu şi real la nivel inconştient.

Soluţia sănătăţii psihice este acceptarea şi integrarea tuturor aspectelor personalităţii tale, indiferent cât sunt ele de dezirabile sau de indezirabile.

10

Autoamăgirea şi minciunile pe care le spun şi le cred despre ei înşişi, îi fac pe oameni să fie incapabili să vadă realitatea despre propria lor persoană.

Oamenii au nevoie să-şi creeze în mintea lor o imagine idealizată ca să nu se simtă inferiori, umiliţi şi ca să poată să-şi hrănească iluzia de superioritate în faţa celorlalţi.

«Dacă în oglinda noastră privată ne vedem ca modele de virtute sau de inteligenţă, până şi cele

mai stridente defecte şi handicapuri ale noastre vor dispărea sau vor dobândi o coloratură atractivă, exact aşa cum într-o pictură de geniu o ruină de zid urât nu mai este o ruină de zid urât, ci o frumoasă compoziţie de culoare, în nuanţe de cafeniu, cenuşiu şi roşcat». K. Horney

Orice încercare de a le arăta oamenilor cum sunt ei în realitate va fi contracarată cu furie, resentimente sau ură. Ei nu vor să fie demascaţi şi să fie văzuţi cu personalitatea lor adevărată, de care se ruşinează şi pe care încearcă atât de intens să o ascundă.

Schimbarea nu poate să vină pe terenul autoamăgirii sau a minciunii de sine... Decât să fii «demascat» de alţii, mai bine asumă-ţi tu ingrata misiune de a te privi exact aşa cum eşti şi apoi de a schimba ceea ce nu-ţi place sau nu este dezirabil la tine.

11

Oamenii care sunt nesiguri pe ei simt nevoia să îi discretizeze şi să îi pună într-o lumină proastă pe cei din jur doar ca să se simtă ei încrezători.

Încredere în sine nu înseamnă să intri într-un loc, să ţii nasul pe sus şi să te gândeşti că eşti mai bun decât toţi cei de acolo.

Încredere autentică în sine înseamnă să intri într-un loc şi să nu simţi nevoia să te compari cu nimeni.

Tu ştii cine şi ce eşti, nu ai nevoie de nimeni să-ţi confirme asta şi nici nu ai nevoie să te compari cu altcineva, fie în sens pozitiv sau negativ.

Fiecare om este unic şi irepetabil, aşa că nu are sens nicio comparaţie cu altcineva.

12

Dorinţa fiecărei mame, atunci când aduce pe lume un copil, este ca odrasla ei să fie fericită şi să se bucure de viaţă. Cea mai mare împlinire a unei mame este să îşi vadă copilul că râde, că este fericit şi încântat de existenţa sa.

Viaţa este o aventură, un drum cu un peisaj mereu schimbător: uneori este soare, uneori plouă, uneori e viscol, alteori vedem curcubee... însă toate acestea fac viaţa palpitantă şi putem găsi frumuseţe (dacă dorim asta) în fiecare ipostază prin care ne poartă viaţa.

Mama ne-a dat cel mai frumos dar pe care-l puteam primi vreodată - viaţa însăşi - şi merită toată recunoştinţa noastră pentru acest cadou minunat... aşa că, dacă nu i-ai mulţumit mamei

tale că te-a adus pe lume, poţi să o faci chiar astăzi, fie în gând (dacă ea nu mai este), fie la telefon sau făcându-i o vizită şi vei vedea câtă bucurie îţi va inunda sufletul atunci când conştientizezi şi spui «mulţumesc mamă pentru viaţa mea!»

13

Întâlnesc frecvent persoane care sunt extrem de dependente de părerile şi feedback-urile celor din jur. Sunt ahtiaţi după laude, dupa feedback-uri pozitive, validări, încurajări şi alte astfel de cuvinte.

Ei simt că au valoare şi sunt ok doar dacă ceilalţi le spun asta, iar dacă cineva nu le oferă acest «aer» de care au atâta nevoie cad în stări

depresive şi au senzaţia de abandon sau de inutilitate.

De cele mai multe ori, ei îşi ascund (chiar şi de ei înşişi) imaturitatea Eului sub masca sensibilităţii, fragilităţii sau a vulnerabilităţii şi au impresia că aceste atribute sunt dezirabile şi demne de laudă. Evident nu vorbesc aici despre persoane care au aceste caracteristici în cote normale, ci vorbesc de cei cu care ai impresia că trebuie să «te porţi cu mănuşi».

O vorbă bună le face ziua frumoasă, iar un cuvânt care este spus poate pe un ton neutru sau mai direct, le aduce lacrimi în ochi şi îi tulbură profund la nivel emoţional.

Acest tip de comportament este normal pentru un copil care este dependent emoţional de părinţii săi, însă nu se mai justifică la un adult, care are un simţ

al Eului clar definit, care se cunoaşte pe sine şi funcţionează mai mult sau mai puţin independent de părerile celor din jur.

O persoană care trăieşte prin cei din jurul ei poate fi foarte uşor manipulată de aceştia, fie în sens pozitiv, fie în sens negativ: ceilalţi pot obţine orice de la ea dacă ştiu cum să pună problema, şi de asemenea, pot «să-i strice ziua» dacă au acces de pornire agresivă.

Un adult, un om echilibrat emoţional şi psihic nu este dependent de părerile celor din jur: fie că cineva îl laudă sau îl «critică», în interiorul său rămâne la fel. Nu plânge, nu se enervează, nu îi creşte sau scade stima de sine în funcţie de opinia celor din jur, ci rămâne calm şi analizează în mintea lui ceea ce a spus celălalt şi abia apoi decide dacă sau ce răspuns să dea.

Avem întotdeauna de ales: putem rămâne nişte copii din punct de vedere emoţional (şi psihic) sau putem să ne maturizăm, să ne cunoaştem pe noi

înşine şi astfel să devenim independenţi în stările noastre emoţionale.

Puterea este la tine... daca tu alegi asta!

14

Spontaneitatea, libertatea şi bucuria autentică sunt strâns legate între ele.

În lumea în care trăim doar copiii (şi alte câteva excepţii) ne mai pot oferi un exemplu despre ceea ce înseamnă cu adevărat spontaneitate. Ei au propria abilitate de a simţi şi a gândi, iar această spontaneitate se manifestă în ceea ce spun sau gândesc, în sentimentele exprimate pe feţele lor. Aceste lucruri îi fac pe copii să placă profund oricui îi observă.

Însă, urmează “procesul educativ” în care familia şi societatea acţionează asupra copilului şi încep să-i interzică din ce în ce mai mult spontaneitatea în cuvintele, trăirile şi comportamentele sale. Astfel, el este nevoit să renunţe la a-şi construi un Eu autentic şi este obligat să-şi însuşească un pseudo-Eu doar pentru a fi acceptat. Eul său devine slab, fragil şi nesigur, lipsit de forţa necesară pe care să poată fi construită integritatea lui umană.

«Incapacitatea de acţiona în mod spontan, de a exprima ceea ce simţi şi gândeşti cu adevărat şi necesitatea ce decurge de aici de a prezenta un pseudoEu celorlalţi şi ţie însuţi sunt rădăcinile sentimentului de inferioritate şi slăbiciune. Fie că suntem sau nu conştienti de asta, nu există nimic de care să ne fie mai multă ruşine decât a nu fi noi înşine şi nu există nimic care să ne ofere o mândrie şi o fericire mai mare decât faptul de a gândi, a simţi şi a spune ceea ce este al nostru». E. Fromm

15

Am avut în liceu o profesoară de chimie de la care am reţinut peste ani, dintr-un motiv sau altul, un singur lucru: «fiecare pasăre pe limba ei piere» (recunosc, nu mi-a plăcut chimia ;)).

Doamna era foarte exigentă, însă noi, fiind clasă de filologie, nu eram prea interesaţi de materia dânsei, aşa că singura ei metodă de coerciţie era să ne «amenințe» cu această zicală :).

Au trecut anii şi am intrat în contact cu filosofia de viaţă budistă, cu ideea de karmă - legea cauzei şi efectului - şi am înţeles atunci de ce mi-a rămas în minte acel lucru. Sigur, mai sunt multe alte formulări de acest gen din înţelepciunea populară, ca de exemplu: «cum îţi aşterni, aşa dormi», «după faptă şi răsplată», «bine faci, bine găseşti»,

care atrag atenţia asupra aceluiaşi lucru... fiecare om va primi ceea ce merită, în funcţie de felul în care gândeşte, vorbeşte şi se comportă.

Ştiind acest lucru, ceea ce avem noi de făcut este să ne asumăm responsabilitatea clipă de clipă pentru gândurile, cuvintele şi acţiunile noastre, să conştientizăm faptul că tot ceea ce emitem se va întoarce la noi într-o formă sau alta şi să renunţăm la «bătăliile» inutile cu cei din jurul nostru care aleg să-şi trăiască viaţa nesocotind felul în care funcţionează Universul.

Într-un fel sau altul, mai devreme sau mai târziu, fiecare primeşte înapoi ceea ce a dăruit vieţii. Viaţa nu judecă, nu face diferenţa între ceea ce percepem noi ca fiind «bine» sau «rău», ci ne dă înapoi ceea ce emitem, pe aceeaşi vibraţie.

Tu fii atent doar la ceea ce gândeşti, la ceea ce spui şi la ceea ce faci, iar pe ceilalţi lasă-i să-şi înveţe singuri lecţiile atât de preţioase...

16

Salvatorul magic

Există un gen de persoane a căror viaţă este în întregime legată de o oarecare putere exterioară lor. Aşteaptă să fie protejate de “ea”, doresc să fie în grija “ei”, caută îndrumare la “ea” şi o fac, de asemenea, pe “ea” responsabilă de oricare din urmările propriilor acţiuni.

Proprietatea esenţială a acestei puteri este de a îndeplini o anumită funcţie, anume a proteja, ajuta şi dezvolta individul, de a fi cu el şi de a nu-l lăsa

niciodată singur. Acel “X” care are aceste calităţi poate fi numit “salvatorul magic” (magic helper).

Bineînţeles, de obicei “salvatorul magic” este personificat: el este conceput ca Dumnezeu, ca un principiu sau ca persoane reale, cum ar fi părintele, soţul, soţia sau superiorul. Este important să observăm că atunci când persoane reale capătă rolul de salvator magic, ele sunt învestite cu calităţi magice.

Acest proces al personificării salvatorului magic poate fi observat frecvent în ceea ce este numit “îndrăgostire”. O persoană care are o astfel de raportare la salvatorul magic caută să-l găsească în carne şi oase. Dintr-un motiv sau altul – adesea susţinut de dorinţe sexuale – îi conferă unei anumite alte persoane

acele calităţi magice şi o transformă pe aceasta într-o fiinţă de care se leagă şi de care depinde întreaga sa viaţă.

Motivele pentru care o persoană este legată de un salvator magic sunt o incapacitate de a sta singur şi de a-şi exprima pe deplin potenţialităţile individuale. O astfel de persoană aşteaptă să obţină tot ce aşteaptă de la viaţă prin intermediul salvatorului magic, nu prin propriile sale acţiuni. Centrul vieţii se deplasează de la propria persoană la salvatorul magic şi preocuparea constantă este cum să-l manipuleze pe “el” pentru a nu-l pierde şi cum să-l determine să facă ceea ce vrea ea şi chiar să-l faca responsabil de ceea ce este ea însăşi responsabilă.

În cazurile extreme, întreaga viaţă a unei persoane constă, aproape în întregime, din încercarea de a-l manipula pe “el”, prin diferite mijloace: pentru unii principalul mijloc de

manipulare este supunerea, pentru unii - “bunătatea”, pentru alţii - suferinţa.

Dacă salvatorul magic este personificat într-o persoană reală, dezamăgirea care urmează atunci când ea nu corespunde aşteptărilor noastre – şi cum aşteptarea este una iluzorie, orice persoană reală ne dezamageşte inevitabil – alături de resentimentul rezultat din supunerea faţă de acea persoană, duc la conflicte permanente. Acestea se sfârşesc uneori doar prin despărţire, care este de obicei urmată de alegerea unui alt obiect de la care se aşteaptă să împlinească toate speranţele legate de salvatorul magic.

Acest ciclu poate continua la nesfârşit până în momentul în care care persoana conştientizează că nu poate obţine prin manipularea unei forţe magice ceea ce poate obţine doar prin propria sa activitate spontană.

(Extras din “Frica de libertate, Erich Fromm)

Maturitatea psihică presupune depăşirea nevoii de dependenţă de orice fel de putere exterioară, iar realizarea potenţialului propriului Eu se poate realiza doar prin libertatea gândirii, simţirii şi acţiunii personale.

17

În fiecare zi interacţionăm cu oamenii din jurul nostru şi clipă de clipă suntem atraşi să jucăm diferite «jocuri» cu ei. Unele «jocuri» sunt frumoase şi utile pentru noi, însă sunt atât de multe «jocuri» disfuncţionale în care, dacă ne lăsăm atraşi, avem de pierdut atât noi cât şi cei care le iniţiază.

De exemplu, sunt persoane care atunci când simt că nu primesc destulă atenţie de la cei din jur, încearcă să le atragă atenţia prin diferite răutăţi, diferite «pastile» pe care le aruncă pentru ca să poată avea o interacţiune cu ei.

Acesta este un comportament învăţat în copilărie şi funcţionează în felul următor: un copil care este ignorat şi nu primeşte destule laude, afecţiune, validări sau feedback-uri pozitive de la parinţi, însă observă că atunci când face ceva greşit, părinţii îşi focalizează toată atenţia asupra lui (chiar daca este vorba despre ţipete, ceartă, sau chiar lovituri fizice, tot atenţie este) va căuta o metodă prin care să fie în prim plan. Va face deliberat ceva interzis, va sparge ceva, se va comporta într-o manieră care exclude posibilitatea de a fi ignorat.

Această metodă de a obţine atenţia celor din jur o au şi unii adulţi care te înconjoară şi ei folosesc acest mecanism ca să atragă atenţia şi energia

celor din jur. Dacă eşti atent, vei vedea că după ce tu te enervezi sau reacţionezi la “jocul” pe care îl iniţiază ei, se vor linişti şi, uneori, chiar vor zâmbi satisfăcuţi.

Nu te lăsa prins în astfel de “jocuri”, ignoră-le şi fii selectiv în ce anume alegi să-ţi investeşti energia. Îţi faci un bine şi ţie şi acestor persoane, pentru că odata ce vor vedea că nu obţin ceea ce îşi doresc în acest fel, vor fi nevoiţi să caute căi alternative prin care să primească atenţia celor din jur... şi cine ştie, poate, vor găsi metode pozitive prin care să obţină ceea ce îşi doresc.

Sunt unii oameni care încearcă să îi tragă în jos pe ceilalţi şi să-i facă să pară «mici» doar ca să se simtă ei mai bine cu ei înşişi. Ei cred că dacă îi discreditează pe alţii se vor simţi mai bine, vor părea cumva mai «înalţi».

Sunt acei oameni care se focalizează mereu pe defectele altora, pe ce nu fac ei bine, îi critică şi le scot în evidenţă eventualele greşeli. Cârcotesc, bârfesc şi neglijează cu bună ştiinţă calităţile altora pentru că daca ar vorbi despre părţile lor pozitive, ar fi copleşiţi de invidie şi de propria lor «micime»...

Faţă de astfel de persoane nu avem cum să simţim altceva decât compasiune, deoarece ei sunt conştienţi de faptul că nu sunt ok şi decât să aleagă să-şi investească energia în a face ceva cu personalitatea şi cu viaţa lor, îşi investesc energia în a-i devaloriza pe ceilalţi. În mintea lor credinţa de bază este «eu nu sunt ok, însă nici ceilalţi nu sunt ok».

Orice persoană are toate resursele necesare ca să devină un om mai bun şi, până la urmă este o chestiune de a alege în ce anume să-ţi investeşti energia... în a-i trage în jos pe ceilalţi sau în a te ridica tu pe tine prin ceea ce gândeşti, ceea ce spui şi ceea ce faci.

Alege să construieşti, nu să distrugi şi te vei simţi mult mai bine cu tine şi în lumea în care trăieşti!

19

De cele mai multe ori, oamenii te vor asculta doar atunci când le vorbeşti frumos dintr-o poziţie empatică şi plină de compasiune.

Dacă ridici tonul, eşti agresiv şi te raportezi la ei într-o manieră autoritară, se vor închide în ei şi se vor distanţa emoţional de tine. Poate că vor

«executa» ceea ce le spui, însă o vor face din frică, se vor simţi oprimaţi şi vor avea cu siguranţă resentimente faţă de tine.

Oamenii au nevoie să se simtă înţeleşi şi acceptaţi, iar atunci vor fi mult mai complianţi la ceea ce doreşti tu, decât dacă le «ţii teorii» dintr-o poziţie de autoritate.

În plus, persoanele agresive, care ţipă şi formulează cereri imperative nu sunt respectate de ceilalţi - sunt doar temute. Respectul care provine din teamă nu este un respect autentic.

Însă o persoană calmă, echilibrată, empatică şi asertivă câştigă respectul şi bunăvoinţa celor din jur.

20

În interacţiunile noastre zilnice cu cei din jurul nostru se întâmplă sa ne schimbăm starea pe care o avem «din cauza lor». Spunem că « el/ea m-a enervat», «el/ea m-a dezamăgit», «el/ea m-a întristat” etc. şi ni se pare că nu putem face nimic, ci doar REACŢIONĂM la lucruri pe care le fac sau le spun ceilalţi.

Însă lucrurile nu stau aşa. Răspunsul nostru la ceilalţi oameni depinde de felul în care alegem noi să ne raportăm la ei. Noi alegem dacă vrem sau nu să ne enervăm, să ne simţim «dezamăgiţi» (ca să poţi fi dezamăgit, înseamnă că teai amăgit singur), să ne întristăm ş.a.m.d., în funcţie de felul în care gândim despre ceea ce au făcut sau au spus ei.

Avem de ales între a REACŢIONA şi între a RĂSPUNDE (sau a acţiona).

Atunci când REACŢIONEZI, tu alegi să îţi cedezi puterea celuilalt. El decide dacă eşti nervos, dezamăgit, trist... Însă atunci când RĂSPUNZI, tu

rămâi în control, tu decizi ce doreşti să simţi şi cum să gestionezi ceea ce vine înspre tine.

Ceilalţi nu au nicio putere asupra ta fără acordul tau. Ei nu îţi pot schimba starea fără ca tu să le permiţi. Tu alegi ce, cât, când şi cum să RĂSPUNZI la felul în care se poartă cu tine ceilalţi oameni!

Asumă-ţi pe de-a-ntregul responsabilitatea propriei tale persoane, a stărilor prin care treci şi alege-ţi înţelept răspunsurile!

21

Teama de libertate se fundamentează pe anumite credinţe limitative de genul «nu mă descurc

singur/ă», «trebuie să fie cineva acolo ca să aibă grijă de tine în caz că...», «mi-e frică de singurătate» ş.a.m.d. şi aşa iau naştere dependenţele de ceilalţi oameni, indiferent de calitatea relaţiei.

Teama de libertate se manifestă, mai ales, la persoanele care nu au atins maturitatea psihică şi emoţională necesară şi îşi păstrează încă mentalitatea copilăriei, astfel că se tem de propria libertate şi independenţă.

Sunt acei oameni cărora le este teamă sau refuză să-şi asume responsabilitatea propriei vieţi (poate pentru că nu se simt capabili sau poate că se simt mai în siguranţă aşa), astfel că se ataşeazade o figură autoritară din exterior care le oferă sentimentul de protecţie şi “siguranţă”, însă care, în acelaşi timp, le limitează libertatea - exact ca şi atunci când erau copii.

În cea mai mare parte este vorba despre femei care stau în relaţii nesatisfăcătoare sau abuzive şi

nu au puterea să plece pentru că le-ar lipsi acel sentiment de protecţie sau de siguranţă, însă sunt şi mulţi bărbaţi în această situaţie - ei acceptă un job unde au un şef abuziv, se supun în situaţii în care ar fi normal să se revolte etc.

Erik Fromm (Frica de libertate) spune “până şi un tiran e mai bun decât lipsa oricărui fel de conducător”... şi cât de multe spune asta despre ceea ce se întâmplă în vieţile multor oameni...

Vestea bună este că orice fiinţă umană poate să-şi depăşească dependenţele şi să devină autonomă, doar să-şi dorească acest lucru. Tot ce are de făcut este să parcurgă întregul drum pentru a deveni un individ de sine stătător: psihic, emoţional, profesional, social ş.a.m.d.

O viaţă anostă sau cum ajung oamenii să renunţe la bucuria de a trăi...

Copiii care sunt crescuţi într-un climat prohibitiv, cei care aud des «nu-i voie», «fii cuminte», cei cărora le este inhibată personalitatea şi iniţiativa, cei care trăiesc cu teama de pedeapsă, sau li se repetă că nu sunt buni de nimic, vor deveni adulţi care vor sta cuminţi «în banca lor», vor dori puţine lucruri de la viaţă, se vor mulţumi cu mediocritatea, atât în plan personal, fizic, social, profesional, familial etc. Vor face ceea ce fac şi ceilalţi, fără să conteste, fără să se lupte, vor ţine capul plecat şi îşi vor percepe propria viaţă ca pe o închisoare.

Ei sunt acei oameni care stau în relaţii nefericite pentru că nu ştiu faptul că au dreptul să se simtă iubiţi şi să iubească, ei sunt aceia care stau la un job prost plătit, unde sunt trataţi abuziv de către şefi sau fac o meserie care nu le place pentru că «aşa trebuie», sunt cei cărora le este teamă de

schimbare pentru că nu au încredere în ei înşişi că pot să-i facă faţă...

Viaţa lor este rutinieră, repetitivă şi lipsită de strălucire. Sunt acei oameni care se îmbolnăvesc des, mănâncă greşit, nu fac nimic pentru ei înşişi şi pentru sănătatea lor, se plâng încontinuu însă nu schimbă nimic...

OMULE, tu ai venit pe lume ca să te bucuri de viaţă!

Existenţa ta este cel mai mare dar pe care l-ai primit, aşa că nu accepta să-ţi transformi darul într-o închisoare!

Ridică ochii spre cer, eliberează-te de lanţurile condiţionărilor tale şi

TRĂIEŞTE!

Eşti LIBER, chiar dacă tu acum nu-ţi dai seama de asta... ai dreptul să visezi, ai dreptul să fii şi să

trăieşti exact aşa cum îţi doreşti! Şi crede-mă, ai în interiorul tău tot ceea ce ai nevoie pentru a face din viaţa ta o sărbătoare!

23

Mărimea orgoliului unei persoane este de multe ori doar un indicator al lipsei de încredere autentică în sine sau de stimă de sine. Persoanele care îşi doresc tot timpul să domine, să aibă dreptate, să fie în centrul atenţiei, care se laudă şi sunt în competiţie cu cei din jur, îşi satisfac astfel nevoia constantă de a simţi că se poziţionează «deasupra» altora pentru că doar aşa simt ei că valorează ceva.

Acest tip de «complex de superioritate» este, de fapt, o mascare a unui profund «complex de inferioritate» care se cere compensat pentru ca

acea persoană să poată trăi ok cu sine însăşi. În spatele măştii de superioritate se află un «eu» fragil, nestatornic, care se teme chiar de propria sa vulnerabilitate. Orice «luptă» pierdută înseamnă pentru ea o lovitură greu de acceptat în forul interior şi, de aceea, aceste persoane sunt cele mai conflictuale.

Atunci când ai de-a face cu o astfel de persoană, în loc să intri în jocul ei, mai bine încearcă să-i înţelegi nevoia şi să te raportezi la ea, nu la comportamentul pe care aceasta îl afişeaza.

24

Nevoia unor oameni de a fi extrem de disciplinaţi, de a avea o anumită ordine (şi doar aceea) în lucrurile lor şi în felul în care fac ceva şi neliniştea care-i cuprinde când nu pot să-şi satisfacă acea

nevoie de ordine (şi/sau de curăţenie excesivă) denotă, de multe ori, o dezordine interioară, o nelinişte sau o tulburare la nivelul minţii lor pe care ei încearcă să o controloze prin acţiunile din exterior. Liniştea care-i cuprinde în momentul în care urmează acele impulsuri de a face ordine, curat, de a fi disciplinaţi este de scurtă durată şi trebuie să reia constant paşii ca să-şi asigure «liniştea» din nou.

Liniştea autentică, interioară, nu poate fi obţinută prin căutarea ordinii în exterior... este doar o iluzie pentru că dezordinea psihică este ameliorată pe moment.

A ţine sub un anumit control simptomele nu rezolvă niciodată cauza.

,,Dacă urmezi o disciplină, devii sclavul acesteia. Singura disciplină trebuie să se nască din propria ta conştiinţă; numai aşa vei deveni un maestru. Dacă respecţi o anumită ordine în viaţă, aceasta te va limita; esenţa fiinţei va rămâne într-o dezordine

profundă. Ordinea nu poate fi impusă decât la suprafaţă. În centru va domni haosul.››- Osho

25

De multe ori visele oamenilor sunt înăbuşite de cei din jur care le spun «nu poţi», «este imposibil», «este greu», «nu există», însă ceea ce nu realizează ei este că, de fapt, ceilalţi vorbesc despre ei înşişi, îşi expun dialogul lor interior.

Atunci când primeşti astfel de replici, adu-ţi aminte că cel din faţa ta se descrie de fapt pe sine însuşi şi proiectează asupra ta propriile lui credinţe limitative.

Unii spun că fac asta pentru ca să protejeze de dezamăgire, însă şi aici este vorba tot despre propria lor dezamagire faţă de ei înşişi dacă tu ai

reuşi să faci ceea ce îţi propui. Alţii chiar conştientizează faptul că te-ar invidia sau s-ar simţi prost cu propria lor persoană în faţa succesului tău şi atunci au tendinţa să «te tragă în jos», să rămâi lângă ei şi astfel să-şi confirme ei faptul că «da, într-adevar nu se poate să-mi depăşesc condiţia şi nici ceilalţi nu pot».

Ignoră aceste mesaje, indiferent de la cine vin ele pentru că...TU POŢI, pentru tine poate fi uşor!

26

Oamenii nu se schimbă pentru că îşi investesc energia în a-şi apăra credinţele disfuncţionale care îi limitează la a trăi în acelaşi mod în care au făcut-o dintotdeauna.

Nu are niciun sens să încerci să-i arăţi oglinda unui om care nu doreşte să se schimbe pentru că tot ce vei reuşi să faci va fi să-l determini să caute, în apărarea sa, noi şi noi argumente care să-i justifice şi să-i întărească gândirea actuală. În plus, va dezvolta resentimente faţă de tine pentru că va percepe gestul tău ca pe un atac.

Un om puternic, vertical şi echilibrat are capacitatea de a asculta şi părerea celorlalţi şi apoi să decidă dacă este validă sau nu, însă un om care nu are tăria de caracter necesară, se va simţi «jignit», «atacat», se va supăra şi va riposta agresiv la orice stimul din exterior care îi poate clătina poziţia fragilă.

Cea mai bună variantă este să-i lăsăm pe oameni să-şi înveţe singuri lecţiile de viaţă şi să dialogăm cu ei doar atunci când au deschiderea necesară pentru a asculta şi felul în care vedem noi lucrurile.

De altfel, una dintre primele lecţii pe care le învaţă un psihoterapeut este că un om poate fi ajutat doar atunci când sunt întrunite simultan trei condiţii:

- să recunoască faptul că are o problemă
- să dorească să lucreze la ea
- să ceara ajutor

În afara acestui cumul de factori orice demers terapeutic este foarte dificil şi, de multe ori, este sortit eşecului.

Bunătatea pe care o afişăm în relaţiile cu semenii noştri poate să izvorască din două motivaţii diferite.

Prima motivaţie este acea bunătate care îşi doreşte recunoaşterea, aprecierea şi iubirea celorlalţi, cea care îşi doreşte «aplauze» şi proiectarea imaginii de «om bun». Aceste persoane sunt alături de tine, te ajută, te ascultă, îţi fac cadouri, îţi arată că se gândesc la tine, însă fac asta doar pentru că vor să primească ceva în schimb (iar dacă nu primesc, se supără şi pot chiar să devină agresive). Este vorba despre «altruismul egoist», orientat, de fapt, către satisfacerea unei nevoi proprii a ego-ului acelei persoane.

Al doilea tip de bunătate este cel care porneşte din sufletul unei persoane, din preaplinul ei, iar acest tip de bunătate nu doreşte nici recunoaştere, nici beneficii personale şi nici nu urmăreşte să se pună într-o anumită lumină în

ochii altora. Este vorba de un altruism care provine dintr-o structură de personalitate verticală, armonioasă, care îşi cunoaşte propria valoare şi nu caută prin acţiunile sale să obţină nimic de la ceilalţi. De multe ori, aceşti oameni fac bine altora şi îşi doresc să rămână anonimi.

În cazul primului tip de bunătate, vei simţi cumva inconştient dorinţa (obligaţia) de a-l recompensa pe cel care ţi-a arătat-o, iar în cazul celui de-al doilea tip de bunătate, vei simţi o căldură care îţi va inunda sufletul şi care îţi va arăta, prin oglindire, cele mai frumoase valenţe ale umanităţii tale...

28

Comunicare înseamnă să asculţi şi să vorbeşti după ce auzi şi te străduieşti să înţelegi ce

încearcă interlocutorul tău să-ţi transmită. Blocajele în comunicare apar atunci când unul dintre interlocutori este prea grăbit să îşi spună părerea fără să ţină cont de realitatea celuilalt, sau atunci când nu îl interesează ceea ce are de spus acesta pentru că tot ceea ce doreşte este să-şi impună propriul punct de vedere.

Nu putem vorbi despre o comunicare constructivă în afara empatiei şi validării celuilalt şi de aici apar cele mai multe conflicte. Atunci când spui sau gândeşti «nu mă interesează ce ai de spus», «nu sunt dispus să te ascult», «părerea ta nu este importantă pentru mine» etc., nu faci altceva decât să pui bazele unei comunicări disfuncţionale, precursor al tuturor conflictelor interumane.

O comunicare reală se realizează prin bucle de feedback între emiţător şi receptor, iar prima regulă a comunicării este să fii dispus să asculţi şi să răspunzi şi în funcţie de ceea ce îţi transmite

interlocutorul tău. Altfel, discuţiile se poartă în paralel, sunt nesatisfăcătoare pentru ambii parteneri şi în loc să ne apropie de celălalt, nu fac decât să ne distanţeze unii de alţii.

29

Dacă o persoană te răneşte prin cuvintele sau comportamentele sale şi tu alegi să nu îi răspunzi în acelaşi fel, înseamnă că ai atins un nivel de maturitate şi de autocontrol care îţi fac cinste ca şi fiinţă umană. Înseamnă că înţelegi faptul că fiecare om are propriile sale strategii de supravieţuire, care se pot manifesta prin comportamente care presupun lipsă de respect, agresivitate, «nesimţire», «băgat în faţă», «călcat pe cadavre», răutate ş.a.m.d., şi că ei apelează la aceste modalităţi de raportare la viaţă pentru că nu cunosc altele, pentru că aşa au obţinut ei

rezultate până acum sau pentru că este mai simplu aşa.

Oamenii aflaţi la un nivel mai scăzut de conştientizare sau de evoluţie pot să confunde tăcerea ta cu ignoranţa, calmul tău cu acceptarea şi bunătatea ta cu slăbiciunea... însă, părerea lor nu ar trebui să conteze pentru tine.

Comportamentul tău vorbeşte despre tine (aşa cum comportamentul lor vorbeşte despre ei) şi este alegerea ta să decizi cum vrei să fii... la fel ca şi ei sau să ai în tine o nobleţe care depăşeşte aceste manifestări rudimentare, indiferent de felul de a fi al celor din jurul tău.

În plus, în timp, modul tău de comportament poate să devină un model de urmat şi pentru ei - pentru că inevitabil ei te vor «invidia» în forul lor interior pentru ceea ce eşti - şi îşi vor dori poate să fie ca şi tine... iar, astfel, toată lumea are de câştigat.

30

Cuvintele, gesturile şi comportamentele tale vorbesc întotdeauna despre tine, despre personalitatea şi caracterul tău.

Acţiunile tale vorbesc despre tine şi oamenii se vor raporta la tine în funcţie de felul în care te văd şi te simt că eşti.

Nu putem să ne prefacem la nesfârşit că suntem într-un anumit mod sau în altul pentru că, în momentele de stres sau de oboseală vor ieşi la iveală şi acele aspecte pe care dorim să le dăm uitării sau să le ascundem.

Putem cunoaşte foarte bine un om doar urmărind în timp acţiunile sale.

31

Felul în care te porţi cu tine însuţi stabileşte standardele pentru ceilalţi.

Dacă tu te respecţi şi te preţuieşti, aşa se vor raporta şi ceilalţi la tine.

Felul în care te porţi, vorbeşti, te îmbraci, în care ai grijă de tine pe toate planurile - fizic, psihic, spiritual, social, profesional, material etc. - se reflectă în exterior şi oamenii se vor raporta la tine în funcţie de aceste criterii.

Comportamentul pe care îl au ceilalţi în contact cu tine depinde de felul în care tu te prezinţi în faţa lor.

P.S. Există şi o categorie de oameni careîncă nu au posibilitatea să vadă altceva decât propria proiecţie asupra realităţii şi comportamentul lor va fi în funcţie de atât cât sunt ei în acest moment, însă depinde de tine dacă doreşti să fii în preajma lor sau nu...

32

Cei care se compară cu alţii nu au decât de pierdut. Privitul în stânga şi în dreapta ne face dependenţi de ceilalţi şi ne poate determina să luăm decizii greşite.

Invidia este ilogică şi nu aduce niciun avantaj concret, ci doar sentimente negative. Adesea, disconfortul creat de fericirea celorlalţi este determinat de o falsă percepţie. Vedem doar avantajele celorlalţi, nu şi defectele lor, ne

mâhneşte un moment din viaţa lor şi nu observăm ansamblul vieţii lor.

«Dacă oamenii ar vrea doar să fie fericiţi, nu ar fi atât de greu, dar ei vor să fie mai fericiţi decât ceilalţi, iar acest lucru este aproape întotdeauna greu de realizat, pentru că ni-i imaginăm pe ceilalţi tot timpul mai fericiţi decât sunt în realitate». Montaigne

33

În lipsa adevăratei încrederi în ei înşişi, oamenii încearcă să-şi atingă obiectivele forţând, împingând şi fiind agresivi. Persoanele care manipulează, şantajează emoţional sau în alt fel nu au încredere în ele însele că pot să-şi atingă scopurile decât dacă apelează la aceste moduri disfuncţionale de raportare la ceilalţi şi la mediu.

Agresivitatea, manipularea şi alte metode de acest fel sunt un simptom al lipsei de încredere în puterea reală a Eului. Persoanele care «se bagă în faţă», cele care sunt agresive în limbaj şi comportament, sau cele care nu ţin cont de ceilalţi atunci când este vorba despre atingerea obiectivelor personale trăiesc într-o realitate subiectivă conform căreia lumea este un loc ostil, cu resurse limitate, în care totul este o luptă pentru «a avea cât mai mult» în detrimentul altora.

Oamenii care experimentează sentimentul real de încredere în sine trăiesc într-o realitate unde este prezentă cooperarea, empatia, calmul şi siguranţa că pot să-şi atingă obiectivele într-o manieră «ecologică» - adică respectându-se atât pe sine şi umanitatea lor, cât şi mediul în care trăiesc.

Sunt oameni care intră în viaţa noastră şi prin intermediul lor accesăm în noi starea de bine, de armonie şi de linişte interioară.

Sunt alţi oameni care intră în viaţa noastră şi aduc cu ei agitaţie, vârtej emoţional şi o stare de nesiguranţă şi tulburare.

Primii sunt cei cu care rezonăm şi care ne arată care este firescul nostru, pe când ceilalţi au, de multe ori, potenţialul să ne îndepărteze de noi înşine iar interacţiunea cu ei lasă, de multe ori, urme adânci în psihicul şi sufletul nostru.

Alege-ţi oamenii care te înconjoară în funcţie de starea pe o accesezi în preajma lor şi, astfel, te vei regăsi pe tine… sinele tău adevărat.

Atunci când nu-şi cunosc adevărata valoare, oamenii fac compromisuri pentru ca să obţină atenţia, aprecierea sau iubirea celor din jur.

Dar pentru că au conştiinţa faptului că fac compromisuri cu ei înşişi, nu vor fi multumiţi indiferent cât de mult vor obţine de la ceilalţi.

Adevărata împlinire apare atunci când un om este el însuşi şi feedback-urile pe care le primeşte de la cei din jur sunt o consecinţă directă a adevăratei sale valori.

1

De la un moment dat încolo, odată ce apare conştientizarea, felul în care ai fost crescut nu mai

contează prea mult. Ceea ce determină felul în care un om îşi trăieşte viaţa este dat de puterea personală.

Poţi să continui să dai vina pe părinţii tăi, pe ghinionul tău, pe lipsurile sau abuzurile prin care ai trecut, însă este inutil. Ceea ce poţi să faci este să accepţi că lucrurile s-au întâmplat aşa cum s-au întâmplat, că nu se mai poate schimba trecutul şi să conştientizezi că tu alegi să aduci acel trecut în prezent şi, mai rău, să-l proiectezi şi asupra viitorului.

Sau... poţi să alegi să laşi trecutul acolo unde îi este locul, să-ţi spui că nu vei permite ca o poveste nefericită să se termine în acelaşi fel, să faci apel la puterea ta personală şi să-ţi schimbi viaţa.

Tu decizi dacă eşti un învins în faţa vieţii sau un învingător!

2

Oamenii rămân tributari obişnuinţelor, rutinei şi trecutului deoarece este mult mai uşor să traieşti la modul automat, bazându-te pe memorie, decât să generezi noi posibilităţi pentru viaţa ta.

Mintea ta este relativ comodă şi îţi va furniza întotdeauna modelele din amintirea ta ca şi răspuns la provocările vieţii, însă poţi oricând să-ţi foloseşti imaginaţia şi creativitatea ca să gândeşti, să vorbeşti sau să acţionezi altfel...

Doar aşa se poate schimba viaţa ta!

3

«Singurii oameni pentru mine sunt cei nebuni, cei care sunt nebuni după viaţă, nebuni după vorbă, nebuni după eliberare, dorind totul în acelaşi timp, cei care nu cască niciodata şi nici nu spun banalităţi, ci ard, ard, ard.» Jack Kerouac

4

«Câţi ani am? Nu ştiu şi nu contează. Sunt şi voi fi mereu suficient de tânăr pentru a îndrăzni să o iau de la capăt, atunci când mă voi trezi pe un drum care nu duce nicăieri.

Voi avea mereu vârsta potrivită să mă îndrăgostesc, să mă despart şi să o iau de la început.

Voi avea mereu vârsta potrivită pentru a trăi copilăreşte, pentru a face greşeli, pentru a învăţa

ceva nou, pentru a visa, pentru a-mi dori, pentru a mă distra, pentru a-mi schimba direcţia de mers, pentru a lua decizii şi pentru a mă răzgândi.

Nu voi fi niciodată prea tânăr pentru a avea prieteni bătrâni şi niciodată prea batrân pentru a avea prieteni tineri.

Şi voi trăi mereu clipa, ca şi cum aş muri mâine. Nu voi amâna să fiu fericit şi nu voi amâna să iubesc.

Vârsta mea? Nu are şi nu va avea nicio relevanţă!”

Trăieste aşa cum simte sufletul tău, simte-te mereu tânăr şi capabil, să nu ţi se pară niciodată prea devreme, sau prea târziu ca să-ţi urmezi visele!

Drumul către fericire şi către împlinirea personală îţi va cere uneori să renunţi la comoditate.

O viaţă «călduţă», previzibilă sau lipsită de stimuli noi te va menţine în acelaşi loc în care eşti astăzi.

Dacă vrei mai mult de la tine şi de la viaţa ta, fii pregătit să părăseşti confortul şi să cauţi “noul” care te duce către împlinirea visurilor tale.

6

Oare la câte vise ai renunţat doar pentru că nimeni nu te-a încurajat să le urmezi sau poate chiar ţi s-a spus că «nu poţi», «nu este pentru tine», «încetează cu prostiile» etc.?

Ca să-ţi trăieşti viaţa visurilor tale nu mai permite nimănui niciodată să-ţi spună că nu eşti în stare să faci ceea ce-ţi doreşti.

Tu alegi cum să-ţi trăieşti viaţa şi dacă ai un vis, cu siguranţă ai şi capacitatea de a-l face să devină realitate.

7

Drama din viaţa ta este creată de gândurile pe care alegi să le hrăneşti în mintea ta.

Dacă alegi să gândeşti despre un lucru care ţi s-a întâmplat că «este groaznic», «de ce trebuia să mi se întâmple una ca asta”, “nu vreau să accept», îţi vei genera emoţii în consecinţă - depresie, furie, anxietate ş.a.m.d.

Pe lângă faptul că sunt inutile astfel de modalităţi de gândire, ele te şi îndepărtează de rezolvarea oricărei probleme şi pentru că emoţiile generate astfel te vor seca de energie.

Rămâi calm, raţional, focalizează-ţi atenţia pe căutarea de soluţii, sau pe acceptarea situaţiilor pe care nu le poţi schimba, şi mergi înainte cu viaţa ta.

8

Pierzi multă energie în fiecare zi a vieţii tale dacă alegi să te focalizezi pe chestiuni mărunte, fără o importanţă reală.

De exemplu, micile conflicte de la serviciu sau cu cei din jur pot să-ţi răpească atât de multă energie

psihică încât sfârşitul zilei să te găsească vlăguit, fără să fi făcut ceva constructiv.

Alege-ţi «luptele» cu înţelepciune şi gândeşte-te de fiecare dată dacă merită sau nu să-ţi pierzi vremea cu lucruri care nu-ţi aduc nimic pozitiv în viaţă.

Întreabă-te mereu dacă este constructiv sau distructiv pentru tine să-ţi focalizezi atenţia pe ceva anume...şi alege-ţi atitudinea în consecinţă.

9

Spune «da» atunci când gândeşti asta şi spune «nu» când, de fapt, asta doreşti să spui.

Cel mai important lucru pentru orice om este să trăiască în acord cu sine însuşi. În momentul în

care spui ceva, însă gândeşti altceva, în mintea ta există o discordanţă, un conflict care nu are cum să te facă să te simţi bine.

A spune «da» doar pentru că alţii doresc asta de la tine înseamnă să te sacrifici pentru dorinţele lor (care sunt profund egoiste de cele mai multe ori).

A le face altora pe plac atunci când tu nu simţi să faci acele lucruri înseamnă să renunţi la tine, să nu te respecţi şi să nu te cinsteşti pe tine însuţi şi, până la urmă, atât tu cât şi ceilalţi au de pierdut.

Autenticitatea şi a trăi în acord cu tine însuţi sunt unele dintre cele mai importante deziderate pentru orice fiinţă umană.

Cine te place şi te acceptă exact aşa cum eşti, nu se va supăra pe tine pentru că nu funcţionezi aşa cum se aşteaptă ei... iar cei care se supără pentru ca eşti autentic, nu merită să facă parte din viaţa ta.

10

Fă-ţi curaj şi închide acele uşi din viaţa ta care nu merită să stea deschise, renunţă la proiectele care îţi iau prea multă energie sau nu îţi aduc bucuriile şi satisfacţiile pe care le meriţi.

Fă curat în viaţa ta, elimină tot ceea ce simţi că te trage în jos sau te ţine pe loc şi vei vedea cum în spaţiile rămase goale vor intra exact acele lucruri, oameni, oportunităţi de care ai nevoie ca să mergi mai departe.

Cu cât mai repede te eliberezi de ceea ce nu-ţi mai foloseşte, cu atât mai repede permiţi să intre în viaţa ta energia constructivă a evoluţiei.

Cu toţii trăim în aceeaşi «realitate» însă nu toţi vedem acelaşi lucru.

Credinţele tale şi filtrele prin care vezi lumea sunt cele care îţi creează realitatea.

Dacă tu crezi că lumea este un loc primejdios şi că oamenii sunt răi, vei selecta inconştient acele aspecte ale realităţii care îţi confirmă această credinţă.

Dacă tu crezi că lumea este un loc prietenos şi oamenii sunt amabili, vei extrage din realitate evidenţele care îţi confirmă aceste credinţe.

Astfel, prin gândurile, credinţele şi filtrele tale, tu îţi creezi realitatea în care trăieşti.

12

O viaţă reuşită este cea pe care o trăieşti în conformitate cu dorinţele tale, în care acţionezi întotdeauna în acord cu valorile tale şi dai tot ce este mai bun din tine în ceea ce faci.

O viaţă reuşită înseamnă să fii mereu în armonie cu tine însuţi, cu ceea ce eşti şi să cauţi mereu să evoluezi, să te autodepăşeşti şi să devii cea mai bună versiune a ta.

O viaţă reuşită este cea în care îţi doreşti ca prin existenţa ta să aduci un plus pozitiv umanităţii, indiferent cât de măreaţă sau de infimă ar fi contribuţia ta.

13

«Vei descoperi că exact atunci când îţi permiţi să-ţi alegi acţiunile care sunt în armonie cu tine, care respectă valorile şi exprimă competenţele tale, atunci devii foarte important pentru ceilalţi. Porţile se deschid de la sine. Totul devine mai uşor şi nu mai ai nevoie să te lupţi ca să avansezi.» L. Gounelle

14

Există situaţii în viaţă în care suntem puşi să facem alegeri şi să renunţăm la lucrurile la care ţinem ca să putem să ne îndreptăm spre ceea ce ne este mai drag, spre chemarea pe care o simţim în interior.

Deseori, evităm să facem alegeri ca să ne scutim de suferinţă. Însă, dacă nu renunţi la nimic, îţi blochezi capacitatea de a alege. Şi când eviţi să alegi, te abţii, de fapt, de la a trăi viaţa pe care ţi-o doreşti.

15

Fiecare om întâlneşte în viaţă un număr mare de oportunităţi de tot felul. Unii ştiu să le identifice şi să le valorifice, iar alţii, nu.

De multe ori, cei care nu-şi valorifică oportunităţile sunt aceia care ascultă de sabotorii din exterior (sau din mintea lor) care spun «dacă aş fi în locul tău, aş face mai degrabă...» sau cei care prezic consecinţele negative ale ideilor tale «dacă faci asta, se va întampla...».

Încetează să mai asculţi de vocile care nu-ţi aduc un mesaj constructiv şi lasăte ghidat doar de vocea ta interioară... doar ea te va conduce către fericirea şi împlinirea din viaţa ta!

16

Gândurile din mintea ta sunt cele care îţi formează realitatea. Orice stimul din exterior este neutru (fie că este vorba de oameni, situaţii, evenimente) până în momentul în care tu alegi cum anume să te raportezi la el... poţi să vezi orice fie prin prisma tragediei, a comediei, a dramei etc.

Lucrurile devin groaznice, neutre, amuzante ş.a.m.d., pentru că tu alegi (conştient sau inconştient) să le vezi în acest mod.

Dacă nu-ţi place ceea ce vezi sau ceea ce simţi în urma a ceea ce gândeşti, schimbă-ţi perspectiva asupra lucrurilor. Poţi chiar să-ţi pui creativitatea la treabă şi să te întrebi «cum altfel pot să mă gândesc la asta?»... iar după ce ai observat că ai mai multe opţiuni, alege-o pe cea care te face să te simţi aşa cum îţi doreşti.

17

Fiecare om îşi construieşte viaţa în timp ce o trăieşte. În faţa fiecăruia dintre noi se aşterne o plajă imensă de posibilităţi de a ne crea viitorul.

Când mergi pe stradă şi decizi să o iei la stânga, la dreapta, să mergi înainte sau înapoi, realitatea ta va fi diferită în funcţie de fiecare decizie pe care ai luat-o. Fie că tu conştientizezi sau nu, îţi construieşti viitorul cu fiecare pas pe care-l faci.

Iar dacă ştii unde vrei să ajungi, vei ştii întotdeauna ce cale să urmezi... altfel viaţa te va purta pe aripile ei ca şi pe o frunză în vânt.

18

“A îmbătrâni, doamnelor şi domnilor, este contrariul a ceea ce se crede în mod curent. În tinereţe, la vremea când nu ţi-ai definit încă opţiunile, eşti împovărat de greutatea tradiţiei şi a adevărurilor cu care ai fost îndoctrinat.

Tânăr fiind, crezi în ideile răspândite, în cele care aleargă pe toate drumurile, eşti gata să aderi la tot şi la toate.

Cari în spinarea ta greutatea familiei, a tradiţiei, a grupului din care faci parte, a societăţii. În ceea

ce mă priveşte, am trăit înaintarea în vârstă ca pe o detaşare de toate aceste poveri.

A îmbătrâni înseamnă a arunca peste bord toate ideile preconcepute. Înseamnă a deveni mai uşor, mai liber, într-un anumit sens, eşti mai tânăr când eşti bătrân şi mai bătrân când eşti tânăr. Avea dreptate Picasso, când spunea că îţi trebuie mult timp ca să devii tânăr.” Radu Beligan

19

Este uşor să fii furios sau să urăşti, însă este mult mai dificil să fii calm şi înţelegător.

Omul care îşi foloseşte raţiunea şi doreşte să-şi depăşească instinctele primare, va alege întotdeauna calea liniştii interioare.

20

Dacă ştii că ai dreptate, sustine-ţi părerea indiferent de opinia şi reacţiile celor din jur, deoarece doar aşa vei merge în direcţia potrivită pentru tine.

Mergi pe calea ta şi asumă-ţi că poate vei fi singur pe acel drum, chiar dacă ceilalţi vor încerca să te facă să li te alături pe cărarea pe care merge majoritatea. De cele mai multe ori, acest drum nu duce niciunde pentru ceea ce eşti tu cu adevărat, aşa că este direcţia greşită pentru tine şi nu ai niciun motiv să o urmezi.

Conformismul înseamnă doar anularea personalităţii tale de dragul celorlalţi şi, până la urmă, nici ei şi nici tu nu veţi avea de câştigat din asta.

21

În încercarea ta de a le face pe plac tuturor, uiţi cine eşti cu adevărat. Dacă te laşi influenţat (fie în gândirea ta, în credinţele şi trăirile tale, în felul în care arăţi sau în ceea ce vrei să deţii) de părerea celor din jur, vei trăi mereu cu frica de a nu fi suficient de bun şi în acelaşi timp, te îndepărtezi de tine însuţi.

Nu-ţi petrece întreaga ta viaţă încercând să corespunzi unor cutume sociale impersonale, ci caută să te găseşti pe tine însuţi, fii original şi autentic şi nu apleca urechea la judecata altora. Tot ceea ce vor ei este ca tu să nu ieşi din rând pentru ca ei să se simtă în siguranţă atunci când se oglindesc în tine.

Fii tu însuţi şi fii fericit! Aceasta este responsabilitatea şi datoria ta pe acest pământ.

22

În loc să cauţi argumente ca să justifici de ce nu poţi să faci un lucru, mai bine te-ai focaliza pe dorinţa şi putinţa de a-l face.

23

Una dintre tezele centrale ale operei lui Alfred Adler spune că fiecare fiinţă umană are un complex de inferioritate pe care încearcă să-l compenseze şi să devină «superior» prin ceva în faţa altora.

Fiecare om îşi doreşte să fie mai bun decât ceilalţi într-un anumit fel şi alege să exprime acel ceva care-l face deosebit. Aşa că, unii oameni devin artişti, alţii - oameni de afaceri, sau creatori de valori într-un fel sau altul, unii se împlinesc prin felul în care iubesc, însă sunt şi unele persoane care aleg să iasă în evidenţă prin părţile lor mai puţin pozitive: agresivitate, distrugere, victimizare, suferinţă etc. Indiferent care este forma pe care o aleg, toţi îşi doresc, de fapt, să beneficieze de atenţia semenilor lor.

Eu am convingerea că fiecare om este un creator şi poate să creeze atât lucruri frumoase, cât şi să se exprime prin modalităţi distructive... totul este o chestiune de conştientizare şi alegere!

Poate astăzi este un moment bun să te analizezi şi să te întrebi tu cum alegi să ieşi în evidenţă... iar mai apoi, fie să continui să mergi pe calea ta, fie să alegi să aduci omenirii un plus pozitiv prin existenţa ta.

24

Munca şi lenea (dolce far niente) sunt ambele la fel de importante pentru fiinţa umană.

Prin muncă omul fie îşi exprimă personalitatea - cei care şi-au găsit vocaţia, fie acţionează împins de instinctul său de autoconservare, însă, fără perioadele de inactivitate, munca îşi pierde farmecul şi valoarea.

Persoanele care-şi reprimă înclinaţia către lene se îmbolnăvesc. După un timp, îşi pierd energia, obosesc fizic şi psihic şi capacitatea lor de a munci va fi diminuată considerabil. De multe ori, boala este doar o dorinţă a organismului de a se refugia în inactivitate.

Lenea, ca şi compensare a momentelor de activitate, este extrem de necesară pentru menţinerea echilibrului fizic şi psihic, astfel că oamenii inteligenţi vor învăţa să considere dreptul la lene ca fiind de la sine înţeles.

25

Încetează să te mai pedepsesti pentru «greşelile» tale. Învaţă din ele!

Eşti om, deci greşeşti uneori pentru că nu eşti născut să fii perfect!

Însă poţi să devii din ce în ce mai bun şi mai înţelept cu fiecare pas pe care îl faci pe drumul Vieţii tale.

Şi da, greşeala poate fi învăţătorul tău, daca tu doreşti să-ţi însuşeşti lecţia.

26

Multe dintre credinţele pe care le ai astăzi se vor schimba în urma

experienţelor tale de viaţă.

Nu are niciun sens să «lupţi» ca să aperi idei pe care le-ai primit «de-a gata» şi nu le-ai trecut prin filtrul minţii tale sau nu le-ai trăit pe pielea ta.

Ascultă, gândeşte, acţionează când se iveşte ocazia şi trage concluziile abia la sfârşit... Când poţi să spui că le-ai văzut şi le-ai trăit «pe toate»!

27

Viaţa nu ar trebui să fie o călătorie înspre moarte făcută cu gândul de a ajunge acolo în siguranţă, într-un corp arătos şi bine conservat ci, mai degrabă, ar trebui să porneşti la drum demarând în trombă şi să ajungi la linia de sosire epuizat, vlăguit şi strigând cât te ţine gura: «Mamă, ce mai cursă!» Hunter S.

Thompson

28

Cel mai dificil moment din viaţa ta nu este acela în care nu te înţelege nimeni, ci momentul în care tu nu te înţelegi pe tine.

Atunci când tu ştii ce se petrece cu tine şi când înţelegi care este cauza sau motivul pentru care gândeşti, vorbeşti sau acţionezi într-un anumit mod, nu mai contează atât de mult dacă ceilalţi te înţeleg sau te aprobă.

Tu trăieşti în acord cu tine şi asta-i tot ce contează!

29

Evoluţia individului nu este posibilă dacă nu este conştientizat şi acceptat nivelul actual de dezvoltare.

Nu putem să evoluăm daca tot ceea ce facem este să ne găsim scuze, să ne autoamăgim că, de fapt, suntem bine aşa cum suntem în acest moment sau

dacă dăm vina pe alţii pentru situaţia noastră actuală.

Pentru ca să putem schimba un lucru, în primă fază este necesar să-l vedem şi să-l acceptăm exact aşa cum este acum, indiferent cât de neplacută este imaginea pe care o percepem.

Evoluţia personală este un proces care presupune şi momente neplăcute, dar pe care le putem depăşi odată ce întelegem, acceptăm şi apoi schimbăm ceea ce nu ne place la noi înşine.

30

Odată ce o persoană introiectează o idee (o aduce în forul său interior), va ajunge să creadă că acea idee îi aparţine şi va începe să găsească diferite

raţionalizări şi explicaţii ca să apere respectiva credinţă.

Acest proces al introiecţiei se întâmplă, de cele mai multe ori, fără ca noi să fim conştienţi de faptul că preluăm de la cei din jur (familie, societate) modalităţile de gândire pe care mai apoi le apărăm ca şi cum ar fi cel mai de preţ bun al nostru, fără ca măcar să ne aparţină.

În acest fel, viaţa noastră poate fi programată de către cei din jur, ei ne «spun» ce să facem, cum să gândim sau cum să ne comportăm, iar noi credem că ceea ce suntem reprezintă autenticitatea noastră şi că decidem, de fapt, folosindune liberul arbitru.

Tu ştii dacă gândeşti cu propria ta minte sau de fapt programele care au fost instalate în mintea ta sunt cele care îşi conduc viaţa?

31

Motivaţia pozitivă Versus motivaţia negativă

Atunci când îţi stabilesti un obiectiv, acel obiectiv poate fi un mod prin care tu

TE ÎNDREPŢI CĂTRE ceva sau FUGI DE ceva.

În momentul în care te îndrepţi către un ţel anume, eşti însoţit de încredere şi vei depăşi fiecare obstacol cu curaj şi bucurie.

Dacă fugi de ceva, drumul tău va fi motivat de frică şi vei resimţi o mare cantitate de stres. Insuccesul poate să declanşeze anxietatea sau teama de a nu reveni de unde ai plecat. Însă tocmai pentru că te gândeşti constant la acel lucru de care fugi, există mari şanse să revii acolo. Este

ca şi cum ai fi legat de elasticul unei praştii şi fiecare pas pe care-l faci este din ce în ce mai greu, iar dacă pierzi controlul pentru o clipă, elasticul te trage înapoi.

Chiar dacă îţi atingi obiectivul, vei putea simţi o oarecare satisfacţie, dar nu o împlinire reală, pozitivă.

Însă atunci când te îndrepţi către ceva, fără teamă, ci doar cu încredere şi speranţă, fiecare pas este o bucurie.

De asemenea, mai există un pericol atunci când fugi de ceva: poţi să alegi diferite căi doar ca să "scapi" de o situaţie nedorită, iar acele căi să nu fie cele care să te reprezinte sau să fie benefice pentru tine.

Atunci când te îndrepţi către un ideal, sunt şanse mult mai mari să faci acel drum în acord cu tine

însuţi, cu ceea ce eşti tu cu adevărat în Esenţa şi autenticitatea ta.

32

Gândirea, şi nu doar acumularea de informaţii din diferite surse, îţi poate îmbogăţi personalitatea. Gândirea înseamnă dezvoltare; nu poţi să evoluezi fără să gândeşti.

«Unii oameni studiază toata viaţa lor, şi până la moartea lor au învăţat totul mai puţin să gândească» - Domergue

Indiferent cât de mult studiezi, citeşti şi investeşti în educaţia ta, nu vei obţine rezultate până când nu vei începe să gândeşti cu propria ta minte. Sunt foarte mulţi oameni care se străduiesc să facă ceva cu ei înşişi şi cu viata lor şi pentru asta

citesc foarte multe cărţi, însă nu gândesc informaţiile citite. Nu reuşesc să schimbe nimic la personalitatea lor pentru că nu procesează şi nu fac conexiuni între datele pe care le acumulează.

Mintea ta nu se dezvoltă prin ceea ce citeşti, ci prin ceea ce gândeşti despre ceea ce citeşti.

Niciun om nu poate să devină excepţional în personalitatea sa exterioară până când nu a atins mareţia în interior; niciun om nu poate fi măreţ în interior până când nu gândeşte.

33

Oamenii se complac în situaţii cu totul nesatisfăcătoare, deşi acestea ar putea fi îmbunătăţite cu puţin efort şi puţină iniţiativă. Dar individul poate fi atât de paralizat de disperarea

sa, încât dificultăţile moderate să i se pară obstacole insurmontabile.

Omul este disperat şi nu face nimic ca să scape de starea de disperare pentru că se simte blocat, încă din copilarie, în dorinţa sa de a fi el însuşi.

«Orice disperare este esenţialmente disperarea de a fi noi înşine». S. Kierkegaard

Filosofii din toate timpurile au subliniat semnificaţia identităţii noastre şi disperarea care însoţeste sentimentul că eşti împiedicat să fii tu însuţi. Este şi tema centrală a scrierilor budismului zen.

«Ce altă semnificaţie poate avea existenţa noastră decât aceea de a fi în întregime noi înşine?» John Macmurray

O viaţă trăită cu sens, împlinire şi bucurie înseamnă să-ţi dai voie să fii tu însuţi, original în unicitatea ta.

34

Înţelepciunea este abilitatea de a percepe care sunt cele mai bune scopuri către care să tinzi şi care sunt cele mai bune mijloace ca să atingi acele scopuri. Înţelepciunea este puterea de a percepe care este cel mai bun lucru pe care poţi să îl faci.

Omul care este suficient de înţelept ca să ştie care este cel mai bun lucru pe care poate să îl facă, cel care este suficient de inteligent ca să facă doar ceea ce este bine şi care este capabil şi suficient de puternic ca să facă ceea ce este bine, acela este într-adevar un om măreţ. Un astfel de om va fi văzut de ceilalţi ca o personalitate puternică în orice comunitate din care face parte, iar cei din jurul lui îl vor urma cu plăcere.

35

Evoluţia este uneori dureroasă. Schimbarea poate fi uneori dureroasă.

Însă nimic nu este mai dureros decât să stai blocat într-o situaţie în care nu te mai regăseşti sau în care simţi că nu mai aparţii.

36

Oamenii te percep şi se raportează la tine în funcţie de cum sunt ei, nu de cum eşti tu. Mintea noastră distorsionează ceea ce vedem în funcţie de propriile noastre filtre pe care le aplicăm realităţii.

Asigură-te că nu te vezi prin ochii oamenilor care nu te percep aşa cum eşti tu în realitate, sau prin ochii persoanelor care nu te preţuiesc.

Cunoaşte-ţi propria ta valoare şi nu permite nimănui să te facă să te îndoieşti de tine!

37

Fă-ţi curaj şi treci de graniţa aceea!

Indiferent care vor fi consecinţele, asumăţi-le cu bucurie pentru că este mult mai bine să faci acel pas decât să regreţi toată viaţa ta că nu ţi-ai dat voie să depăşeşti graniţa zonei tale de confort.

38

Ce înseamnă să fii un «om frumos»?

Un om frumos a cunoscut greutăţile, suferinţa, înfrângerea, pierderea şi a trecut prin aceste momente cu ochii în lacrimi şi cu sufletul îndurerat, însă a găsit în interiorul lui curajul şi puterea să meargă mai departe.

Un om frumos a învăţat lecţiile pe care viaţa i le-a dat şi nu a lăsat ca greutăţile să-i înnegrească mintea şi sufletul. Trecerea prin toate momentele neprielnice l-au făcut să aducă la lumină, din interiorul lui, cele mai minunate atribute umane: sensibilitate, blândeţe, înţelegerea existenţei în toate formele ei care-l face să privească viaţa cu compasiune şi cu o preocupare plină de iubire.

Oamenii frumoşi nu apar pur şi simplu... ei devin frumoşi pentru că permit vieţii să-i şlefuiască în diamante care reflectă Lumina.

39

După un timp, confuzia între ce a fost şi ce ai crezut tu că este, se risipeşte. Atunci poţi să vezi cu claritate de ce un lucru nu s-a desfăşurat cum ai vrut tu.

Uneori, faptul că nu obţinem ceea ce ne dorim este o binecuvântare a vieţii... Însă este necesar să avem răbdare şi să lăsăm timpul să ne arate de ce un lucru nu s-a desfăşurat cum am vrut noi sau de ce nu am obţinut ceea ce ne-am dorit cu atâta ardoare.

Ai încredere şi fii răbdător...timpul îţi va furniza toate răspunsurile!

40

De multe ori, «adaptare la mediu» înseamnă doar să-ţi însuşeşti un set de credinţe, norme şi valori ale grupului tău de referinţă sau de apartenenţă. Vrei să fii acceptat de un anumit grup (sau de o anumită persoană), preiei caracteristicile grupului şi ţi le însuşeşti fără să le treci prin filtrul personal.

Omul obişnuit de astăzi gândeşte foarte puţin pe cont propriu. El îşi reaminteşte doar datele învăţate la şcoală, în familie, în grupul de prieteni şi din mass media. Adoptă, de obicei, unul dintre numeroasele clişee oferite de cărţi sau purtători politici şi religioşi, iar concluziile la care ajunge nu sunt rezultatul gândirii lui active şi analitice, ci alege clişeul care este cel mai atrăgător pentru caracterul şi clasa lui socială.

Într-o lume în care se presupune că fiecare om este unic şi irepetabil, marea majoritate renunţă la personalitatea proprie şi devine doar o copie, un «robot» care redă doar acele programe care i-au fost inscripţionate în minte, cu sau fără voia lui.

Eliberează-ţi mintea de idei care nu-ţi aparţin, foloseşte-ţi raţiunea proprie şi fii original! Acesta este singurul mod prin care poţi să trăieşti o viaţă proprie, să găseşti împlinirea şi să-ţi îndeplineşti destinul personal.

Nu «trebuie» să te placă toată lumea, ci este important să te placi tu pe tine... fii tu însuţi, fii original, fii creativ şi trăieşte-ţi povestea personală!

Fiecare om îşi creeaza viitorul cu gândurile sale. Dacă nu eşti în controlul gândurilor tale, înseamnă că eşti controlat de alţii şi ei îţi creează viitorul.

Este necesar să preiei controlul asupra minţii tale pentru ca să poţi să-ţi creezi viaţa pe care ţi-o doreşti.

Nu ai nevoie să apelezi la vreun sistem de divinaţie care să-ţi spună cum va fi viitorul tău. Cel mai bun mod de a-ţi prezice viitorul este să-l creezi tu însuţi.

42

O minte închisă (closed-mind) şi o minte deschisă (open-mind)

Imaginează-ţi o herghelie de cai sălbatici care sunt ţinuţi într-un ţarc. Ei îşi doresc din tot sufletul să fie liberi, însă atât timp cât există garduri în jurul lor şi poarta este închisă, caii care îşi doresc libertatea mai mult decît viaţa în sine, nu vor fi niciodată liberi.

Ce efect are asta asupra lor?

Devin furioşi, învinovăţesc, urăsc şi vor ataca persoana care i-a închis.

De fiecare dată când văd alţi cai care aleargă în libertate, toată furia, resentimentele şi ura ies la suprafaţă şi sunt invidioşi pe libertatea altor cai.

Acum, imaginează-ţi acei cai ca fiind visele tale despre succesul tău, despre viaţa ta ideală. Poţi să observi cum, exact aşa ca şi caii, devii furios, invidios, plin de resentimente şi de ură?

Poţi să observi cum o minte închisă şi emoţiile pe care le experimentezi afectează felul în care reacţionezi la situaţii?

Caii sălbatici îl vor ucide pe cel care i-a închis pentru ca să-şi recapete libertatea şi vor reacţiona agresiv de câte ori vor vedea alţi cai care sunt liberi.

Cum reacţionezi tu la diferite situaţii din viaţa ta, când simţi tu furie, resentimente sau învinovăţire?

Tot ce trebuie să facă acei cai pentru a-şi redobândi libertatea este să deschidă poarta. Tot ce trebuie să faci tu ca să te afli pe calea ta, să obţii succes şi să ai o viaţă aşa cum o visezi, este să îţi deschizi mintea.

Când mintea ta este deschisă, furia, resentimentele, ura şi invidia dispar…însă, este

necesar să depui efort pentru a ajunge în acest punct.

Deschide-ţi mintea şi fii liber!

43

Te simţi singur doar dacă tu nu eşti prezent pentru tine.

Oamenii care se simt singuri au pierdut contactul cu ei înşişi şi caută în exterior compensarea acestei pierderi. Se înconjoară mereu de alţi oameni doar ca să nu se simtă copleşiţi de sentimentul de singurătate, însă este doar o alinare de moment a senzaţiei de singurătate. Ei acceptă aproape orice fel de companie şi au tendinţa să devină dependenţi de ceilalţi, doar ca

să evite clipele în care rămân singuri, pentru că atunci neliniştea apăsătoare apare din nou.

Atunci când un om învaţă cum să fie prezent pentru sine şi cum să-i placă propria companie, devine mult mai atent şi mai selectiv în alegerea persoanelor cu care îşi petrece timpul.

44

Pasivitatea şi stagnarea, pe care ţi le justifici prin dorinţa de siguranţă, reprezintă, de fapt, o înlănţuire invizibilă în jurul personalităţii tale şi, până la urmă, ai de ales între ceea ce este familiar şi cunoscut, deşi experimentat ca fiind plictisitor şi lipsit de viaţă, sau evoluţia şi dezvoltarea, care implică nesiguranţă şi schimbare.

Cei din jurul tău, mai ales cei cu care eşti într-o relaţie strânsă (simbiotică), sunt speriaţi de orice dorinţă de a ta de a căuta dezvoltarea şi creşterea personală, astfel că vei întâmpina o rezistenţă, uneori disperată, din partea lor - manifestată prin crize de diferite feluri, şantaj emoţional, îmbolnăviri ş.a.m.d.- doar ca să-ţi împiedice schimbarea.

Imaginează-ţi că eşti cu ei într-o relaţie care seamană cu litera A, în care, dacă un perete se mişcă, celălalt se prăbuşeşte... însă partea bună este că odata ce tu creşti şi te dezvolţi, şi ceilalţi vor fi nevoiţi să facă acelaşi lucru (sau nu, însă asta va fi alegerea lor).

Orice ai alege tu, adu-ţi aminte că singura constantă din Univers este schimbarea, iar tu poţi fie să o accepţi şi să o cauţi, fie să înoţi împotriva

curentului până vei obosi şi vei fi luat de curent, oriunde te poartă el.

Între curgere şi stagnare pare mai preferabilă prima, deşi, urmărind-o, te vei expune la tot felul de riscuri, iar stagnarea, în schimb, este mult mai sigură şi seamănă foarte tare cu moartea.

Acestea fiind alternativele, tu pentru care optezi?

45

Neîncrederea în tine, neîncrederea în şansele tale, îndoiala că vei reuşi în ceea ce îţi propui, sunt cele care îţi distrug, de fapt, visele.

Dacă alegi să acţionezi, vei avea succes sau poate nu vei reuşi să faci ceea ce îţi propui din prima încercare. Însă, deja, şansele tale au crescut ca să obţii ceea ce îţi doreşti, iar dintr-un eşec vei

învăţa ce nu merge şi vei căuta soluţii alternative ca să-ţi îndeplineşti visele.

Odată pornit la drum şi având în minte hotărârea fermă să nu renunţi, vei transforma orice «eşec» într-o oportunitate de a învăţa cum să mergi mai departe... iar fiecare pas te va apropia şi mai mult de obiectivul tău.

Păşeşte cu încredere pe calea viselor tale şi înlătură pas cu pas obstacolele pe care le întâlneşti în cale... vei reuşi cu siguranţă!

P.S. Îţi reamintesc cuvintele lui Thomas Edison...»„Nu am dat greş. Pur şi simplu am descoperit 10.000 de idei care nu funcţionează.“

«Fii curajos, asumă-ţi riscuri pentru că nimic nu poate înlocui experienţa».

Fiecare pas pe care-l faci în afara zonei tale de confort te va îmbogăţi cu siguranţă... Fie vei avea succes, fie vei învăţa ceva nou, mai ales că oamenii învaţă cel mai mult din «greşeli» :)

De fapt, eşecul nu există, există doar feedback, adică oportunităţi de a învăţa!

47

În spatele fiecărei femei de succes este ea însăşi!

Este timpul să depăşim credinţa conform căreia femeia are nevoie să se sprijine pe un bărbat ca să realizeze ceva în viaţă sau să găsească stabilitate şi siguranţă în el.

Femeia nu este o fiinţă neajutorată, fragilă, slabă, vulnerabilă ş.a.m.d., decât dacă ea alege să creadă toate aceste lucruri despre ea.

Aud atât de des femei care sunt efectiv obsedate să găsească un bărbat de care să se agaţe, care să le asigure traiul, să aibă grijă de ele, să le susţină şi să le dea direcţie în propria lor viaţă. Mă întreb dacă ele oare nu realizează că acest tip de gândire se potriveşte, de fapt, unui copil, care într-adevar are nevoie de o figură parentală care să îi ofere susţinerea necesară până în momentul în care poate să devină independent...

O femeie este la fel de capabilă ca şi un bărbat, însă este necesar ca ea să-şi dorească să conştientizeze asta. O femeie care caută să devină dependentă de un bărbat este o femeie care nu-şi dă seama că are toate resursele necesare să facă orice îşi doreşte cu viaţa ei.

Suntem încă tributari unui mod de gândire arhaic, în care femeia trecea din grija tatălui în grija bărbatului, rămânând toată viaţa dependentă de el... însă este timpul să ne trezim şi să vedem că şi femeia poate să facă aceleaşi lucruri ca şi un bărbat, cu condiţia să-şi dorească asta.

Femeile dependente trăiesc cu iluzia că este mai simplu să aibă un bărbat lângă ele care să facă tot ceea ce nu doresc ele, însă, de cele mai multe ori, se trezesc într-o relaţie abuzivă în care cel care le asigură traiul le controlează şi dispune de ele după bunul lui plac.

Ele cred că este mai bine să îşi petreacă viaţa la shopping, în saloane de înfrumuseţare, acasă şi în concedii, fără să depună niciun efort real.

Dacă asta este alegerea lor şi sunt fericite aşa, este foarte bine... însă toate acestea au un preţ: sacrificarea libertăţii personale.

Dragele mele, dacă doriţi să realizaţi ceva în viaţa voastră, asumaţi-vă independenţa, luaţi-vă înapoi puterea asupra propriei vieţi şi porniţi la drum! Nu există limite, puteţi să realizaţi singure orice vă doriţi!

Succes!

48

Purtăm atât de multe «lupte» în interiorul nostru cu vocile celor din jur şi ne schimbăm starea foarte des în funcţie de mesajele pe care ceilalţi ni le dau, fără să conştientizăm că ei nu au cum să facă asta fără acordul nostru.

Aud des formulări de genul: «m-a umilit», «m-a jignit», «m-a făcut să mă simt prost» ş.a.m.d. şi de fiecare dată mă străduiesc să îi explic celui cu

care vorbesc faptul că, în esenţă, nimeni nu poate să-i facă lucrurile de mai sus, dacă în mintea ei/lui nu există posibilitatea de a accepta asta.

Nimeni nu poate să te jignească, să te umilească, să te facă să te simţi prost fără acordul tău, fără ca tu să validezi în mintea ta ceea ce spune celălalt.

Dacă tu eşti ok cu tine însuţi şi ai o părere bună despre tine, dacă stai bine la capitolul stimă de sine şi încredere în sine, ceea ce spun ceilalţi este doar un feedback pe care poţi să alegi să-l validezi sau nu.

De exemplu, dacă cineva spune «eşti prost», însă tu ştii că eşti inteligent sau că eşti mulţumit de gândirea ta, părerea celuilalt nu ar trebui să însemne nimic pentru tine. Însă, dacă şi tu crezi acel lucru despre tine, dacă te raportezi tu la tine în acest fel, atunci când un altul spune acest cuvânt, te va deranja... însă doar pentru că şi tu crezi asta despre tine.

Un om cu o stimă de sine sănătoasă şi cu o încredere în sine care nu este fluctuantă în funcţie de feedback-urile din exterior, nu se va lăsa influenţat de nimeni din jurul său.

Cunoaşterea de sine, asumarea propriei personalităţi şi independenţa emoţională sunt vitale pentru fiecare om, pentru că altfel interacţiunile noastre cu ceilalţi ne pot secătui de puteri şi ne pot duce într-o zonă de dependenţă de feedback-urile pozitive ale celor din jur.

Descoperă care sunt punctele tale forte şi aspectele la care mai ai de lucrat, asumă-ţi demersul de a evolua constant şi fii independent şi inteligent emoţional... pentru că, de fapt, tu alegi ce, când şi cum să simţi!

Luăm decizii în fiecare zi a existenţei noastre. Decidem cum ne îmbrăcăm, pe ce rută să o luăm spre serviciu, ce mâncăm, cu cine interacţionăm, ce atitudine să avem în faţa stimulilor, şi multe altele.

Într-o viaţă rutinieră, cea mai mare parte a deciziilor le luăm cumva dintrun reflex inconştient şi nu mai este necesar să depunem niciun efort pentru ele. Partea bună a acestui mod de a proceda este că nu trebuie să ne focusăm atenţia pe tot felul de lucruri pe care oricum le facem repetitiv în fiecare zi, însă există şi o capcană aici. Urmând în fiecare zi aceeaşi succesiune în modul în care ne trăim viaţa, nu ne mai îmbogăţim cu nimic nou, apare rutina, plictiseala, oboseala psihică şi dispare bucuria de a trăi.

Cum ar fi dacă astăzi (şi poate chiar în fiecare zi), ai alege să faci ceva diferit? Poate fi vorba despre lucruri banale - de exemplu să mergi pe o altă rută

la serviciu, să ai o altă atitudine faţă de cei din jur sau pur şi simplu să faci astăzi ceva nou, ceva ce poate nu ai mai făcut de mult ori ceva ce îţi doreşti de mult să faci însă îţi tot găseşti scuze ca să amâni.

Tu eşti scenaristul vieţii tale, aşa că poţi să alegi în fiecare clipă să rescrii povestea ta :)

50

Opreşte-te puţin din tot ceea ce faci pentru ca să poţi să observi cum arată, de fapt, viaţa ta.

Observă-te pe tine şi viaţa ca şi cum ai fi un spectator, derulează «filmul» în mintea ta şi dacă vei constata că nu-ţi plac anumite părţi, schimbă scenariul şi rolul pe care îl joci.

Întreabă-te de ce faci ceea ce faci, dacă îţi place sau, de fapt, faci lucrurile din inerţie sau din obişnuinţă şi apoi alege să faci schimbările pe care le doreşti...

Pentru că doar tu deţii puterea asupra Vieţii tale!

51

Primul pas ca să poţi să depăşeşti trecutul şi să înţelegi că el nu îţi mai poate face rău este să accepţi faptul că s-a terminat. Trecutul nu mai face parte din prezentul tău decât dacă tu alegi să-l aduci «aici şi acum».

Opreşte-te din a-ţi revizita trecutul, nu îl mai analiza pe toate părţile, încetează să regreţi că lucrurile nu au stat altfel.

Este inutil să-ţi faci diferite scenarii în care să-ţi imaginezi cum ar fi fost «dacă», pentru că, de fapt, lucrurile nu puteau să se fi întâmplat altfel şi oricum nu mai poţi schimba nimic. Trecutul nu mai există, s-a terminat!

Trecutul poţi doar să-l accepţi, să-l integrezi ca şi experienţă, eventual să înveţi ceea ce ai de învăţat şi apoi să mergi mai departe...doar în acest fel trecutul nu mai are are cum să-ţi facă rău.

Trăieşti în prezent şi ţine-ţi ochii aţintiţi către viitor!

52

“Trebuie să găseşti lucrurile care-ţi plac. Şi asta e valabil atât pentru munca ta, cât şi pentru partenerul tău de viaţă. Munca ta o să-ţi umple o

parte însemnată din viaţă şi singurul mod în care vei fi cu adevărat satisfăcut este să crezi că faci o muncă extraordinară. Şi singurul mod în care poţi face o muncă extraordinară este să-ţi placă ce faci. Dacă n-ai reuşit încă, continuă căutarea. Nu te mulţumi cu puţin. Aşa cum e şi cu partenerul de viaţă, vei şti atunci când l-ai întâlnit. Şi, la fel ca în orice altă relaţie extraordinară, lucrurile vor merge din ce în ce mai bine pe măsură ce trec anii. Aşa că nu te opri din căutare. Nu te mulţumi cu puţin.» Steve Jobs

53

Dăruieşte, pentru că este minunat să dăruieşti, însă nu permite oamenilor să se folosească de tine!

Iubeşte, însă nu le da voie altora să abuzeze de sentimentele tale!

Ai încredere în oameni, însă nu fi naiv!

Ascultă şi ceea ce au ceilalţi de spus, dar să nu-ţi înăbuşi niciodată propria ta voce!

«În viaţă trebuie să fii lucid şi prevăzător. Prietenia unora este mare cât un cal troian. Abia aşteaptă să le primeşti darul ca mai apoi să-ţi intre sub piele şi să devii victima lor.»

Tu eşti singurul responsabil să te protejezi, să ai grijă de tine, de viaţa ta, de trăirile tale şi să nu le permiţi altora să se folosească de tine, de bunătatea ta, de iubirea ta. Nu te lăsa manipulat (sau şantajat emoţional) de nimeni - nici de familie, nici de partener, nici de prietenii tăi sau de societatea în care trăieşti.

Trasează-ţi clar limitele şi graniţele personale în interacţiunea ta cu ceilalţi şi veghează la

respectarea lor... pentru că tu eşti singurul responsabil de tine însuţi şi de cât le permiţi celorlalţi să ia de la tine.

54

Frica este un obicei, la fel cum este şi autocompătimirea, victimizarea, anxietatea, disperarea, lipsa de speranţă, înfrângerea şi renunţarea.

Toate acestea nu sunt decât rezultatul unor gânduri conştiente sau inconştiente, sunt doar modalităţile prin care ai fost învăţat să gândeşti şi să trăieşti. Ele nu reprezintă realitatea!

Probabil ai preluat modul de gândire al mamei tale sau al altui adult care a participat la educaţia ta, sau ai fost influenţat de mediul în care ai

crescut. Şi, pentru că, de fapt, aceste modele de gândire nici măcar nu-ţi aparţin, poţi oricând să le înlocuieşti cu altele...

Fă un experiment şi înlocuieşte în mintea ta frica cu curajul, neputinţa (“nu pot”) cu determinare, renunţarea cu voinţă... pentru că POŢI şi VREI să trăieşti viaţa visurilor tale!

55

Atunci când se întâlnesc ca să petreacă timp împreuna, oamenii au tendinţa să se plângă şi să vorbească mai mult despre problemele lor, decât despre lucrurile frumoase din viaţa lor.

Ei spun că nu se pot bucura de lucrurile mărunte (însă extraordinare, de fapt) care există în viaţa lor deja, din cauza şefului, colegilor, a ratelor la

bancă, a partenerului, a vremii (fie plouă şi nu e bine, fie e soare şi iar nu e bine) ş.a.m.d.

Oamenii bucuroşi, cei care zâmbesc şi sunt destinşi, sunt consideraţi ciudaţi sau «cu capul în nori», când, de fapt, realitatea ar fi bine să fie alta... Adică să ne întâlnim cu ceilalţi şi să vorbim despre cât de minunată şi surprinzătoare este viaţa şi să ne rezolvăm fiecare problemele, fără să ne plângem.

Surprinde-ţi prietenii sau familia astăzi şi vorbeşte-le despre toate acele lucruri frumoase care deja există în viaţa ta... Fă, în primul rând, acest exerciţiu pentru tine însuţi şi vei fi surprins să observi cum se modifică şi realitatea ta!

Viaţa unui om se desfăşoară pe mai multe paliere: profesional, relaţional, social, personal (fizic şi psihic) şi este necesar ca el să fie mulţumit de funcţionarea sa pe toate aceste domenii şi să le menţină într-un echilibru.

De exemplu, atunci când stăm într-o relaţie disfuncţională, vom avea mai puţin randament profesional (sau, din contra, devenim obsedaţi de muncă - workaholici), ne va interesa mai puţin dezvoltarea noastră personală sau aspectul fizic şi, încet-încet, vom aluneca într-o pantă a apatiei sau a depresiei.

Dacă avem un job care nu ne place sau suntem foarte stresaţi la locul de muncă, acest lucru ne va afecta şi relaţia şi felul în care ne raportăm la noi înşine şi la ceilalţi.

O viaţă socială inexistentă ne poate afecta la nivel psihic pentru că omul este prin definiţie «un animal social».

Aspectul fizic de care nu suntem mulţumiţi ne distruge încrederea în sine, stima de sine, imaginea de sine, iar acest lucru are un impact serios atât în relaţie, cât şi la job sau la nivel social.

Toate domeniile disfuncţionale din viaţa ta te seacă efectiv de energie pentru că, fie conştient, fie inconştient, tu ştii tot timpul că este ceva ce nu-i ok. Cu cât alegi mai mult să laşi lucrurile care nu sunt ok în viaţa ta să treneze, cu atât vei fi mai nemulţumit de viaţa ta în ansamblu.

Soluţiile sunt relativ simple teoretic şi este nevoie doar de puţină ambiţie şi curaj ca să faci schimbările necesare: NU TREBUIE să stai într-o relaţie care nu te face fericit, NU TREBUIE să mergi la un job care îţi dă dureri de cap, NU TREBUIE să accepţi şi să nu faci nimic în privinţa felului în care arăţi etc.

Acceptă situaţia prezentă, asumă-ţi faptul că în acest moment te afli în acest punct, apoi vizualizează cum ai vrea să arate viaţa ta şi... FĂ SCHIMBĂRILE NECESARE... pentru că POŢI!

Fiecare zi care trece din viaţa ta poate fi un moment bun pentru schimbare sau poate să arate la fel ca şi cea de dinainte... ALEGEREA IŢI APARŢINE!

57

Conflictele intrapsihice, între ceea ce este sau ceea ce trăieşte un om şi felul cum ar dori să fie sau să trăiască, pot da naştere anxietăţii (teama fără obiect).

Înăbuşirea personalităţii, a autenticităţii, autoamăgirea, acceptarea unor situaţii la nivel

conştient însă care se află în conflict cu ceea ce se află la nivel inconştient, autolimitarea sau inhibarea ca şi reacţie la o cerinţă externă etc., favorizează apariţia anxietăţii. Ea este, de fapt, un semnal prin care inconştientul arată faptul că nu trăim în acord cu noi înşine, că este necesar să ne reevaluăm felul în care suntem, gândim sau trăim.

Deoarece simptomele anxietăţii sunt foarte neplăcute, mintea conştientă va încerca să găsească o explicaţie pentru ele (să ofere un «obiect» pentru această teamă) şi o va face de obicei focalizându-ne atenţia pe corpul fizic (somatic). Astfel, apare teama de boală (iar în cele mai serioase cazuri ipohondria) şi oamenii încep să-şi facă multe investigaţii medicale, de obicei fără niciun rezultat concret... pentru că problemele sunt de natură psihică şi nu fizică. (Însă, dacă o persoană trăieşte mult timp cu această stare, evident că şi funcţionarea fizică va avea de suferit)

Ideal ar fi dacă, înainte sau concomitent cu analizele medicale, oamenii s-ar gândi că ar fi bine să treacă şi pe la un psihoterapeut care-i poate ajuta să descopere care este sursa acestor tulburări de tip psihic, iar acestea odata soluţionate, starea de bine psihic şi fizic va reapărea.

58

«Fie ca podurile pe care le ard în urma mea să-mi lumineze calea spre viitor».

Sunt momente în viaţa noastră când, oricât de dureros ar fi, este necesar să ne despărţim de oameni, de locuri, de situaţii, de tipare de gândire, de obiceiuri şi comportamente care nu ne mai susţin evoluţia viitoare.

În fiecare etapă a vieţii ne confruntăm cu lucruri noi şi, de multe ori, nu putem să aplicăm «ceea ce am făcut dintotdeauna» la provocările prezentului. De exemplu, aşa cum nu putem să instalăm pe un computer din 2013 un sistem de operare din 1980, în acelaşi fel nu întotdeauna putem să răspundem la situaţiile noi, cu acelaşi mod de gândire sau de acţiune.

Viaţa înseamnă schimbare şi evoluţie constantă pentru că timpul nu poate fi oprit din loc şi asta presupune o adaptare continuă la stimulii noi. Succesul în această existenţă înseamnă să avem ACUITATE - ca să putem observa schimbările din jurul nostru, FLEXIBILITATE - ca să fim dispuşi să le integrăm în viaţa noastră şi ADAPTABILITATE - capacitatea de a ne acomoda cu schimbarea.

Fii pregătit în orice clipă să laşi în urmă ceea ce nu-ţi mai foloseşte în prezent şi păşeşte cu încredere în viitorul tău... pentru că ai deja în interiorul tău toate resursele de care ai nevoie!

59

Majoritatea oamenilor îşi duc viaţa în monotonie în fiecare zi, sunt mai mult sau mai puţin mulţumiţi de ceea ce se întâmplă în existenţa lor, însă aşteaptă ca un miracol (ceva din exterior) să le schimbe viaţa. Fac aceleaşi lucruri, gândesc la fel, vorbesc la fel şi acţionează la fel. Aşteaptă ca «schimbarea» să vină din exterior, însă ei nu-şi modifică nici gândirea, nici vorbele, nici acţiunile... întradevar, uneori viaţa îi scoate din monotonia lor, însă de multe ori prin surprize neplăcute.

Dacă doreşti ca «miracolele» să apară în viaţa ta, este necesar ca să îţi aduci şi tu aportul la asta, schimbând felul în care gândeşti, vorbeşti şi acţionezi, iar astfel să deschizi poarta prin care schimbarea poate să intre.

«Definiţia nebuniei este să faci mereu acelaşi lucru aşteptând rezultate diferite.

Nu mai faceţi ceea ce nu merge şi căutaţi ceva nou de făcut.»

Robert T. Kiyosaki

60

Când faci compromisuri în viaţă nu te aştepta să ai parte de tot ce are mai bun viaţa de dat pentru că acele lucruri sunt rezervate celor care merg până în pânzele albe pentru lucrurile în care cred, pentru principiile lor, pentru visurile lor.

Orice compromis înseamnă o renunţare la o parte din tine, la ceva ce te reprezintă pentru a obţine ceva de la cineva sau de la viaţă. Din momentul în

care apare renunţarea, orice ai obţine pe mai departe va fi umbrit de faptul că vei şti faptul că ai făcut un compromis.

Da, suntem învăţaţi să facem compromisuri şi sacrificii ca să obţinem anumite lucruri în viaţă, ni se induce faptul că asta este normalitatea, însă realitatea este că, orice compromis înseamnă renunţare la noi înşine, la ideile, valorile şi principiile noastre.

Varianta cea mai bună este ca atunci când dorim să obţinem ceva să ne străduim să căutăm consensul şi nu compromisul sau sacrificiul... iar dacă nu este posibil să gasim consensul, să căutăm să nu abdicăm de la ceea ce suntem, pentru că preţul plătit poate fi unul foarte mare.

Adu-ţi aminte de faptul că persoanele care au schimbat istoria nu au ales niciodată compromisul, indiferent cât de multă presiune s-a pus asupra lor...

61

Noi, oamenii, suntem parte din întregul numit Univers, iar singura constantă din Univers este schimbarea.

Se produc explozii, se nasc stele, există o perioadă şi apoi mor... doar ca să reia din nou acelaşi ciclu, într-o formă nouă.

Atunci când ceva dispare din interiorul tău oface doar ca să facă loc noului să se nască...

Acceptă schimbarea şi lasă-te purtat de ea, pentru că doar astfel poate să existe evoluţia!

62

Stima şi încrederea de sine a unui om, mentalitatea lui, felul în care se percepe pe sine şi posibilitatea lui de a evolua îi vor determina calea în viaţă.

Fiecare om devine atât cât îşi dă voie să creadă că poate deveni.

Oamenii de succes nu au o mentalitate care să accepte mediocritatea. Ei îşi dau voie să viseze şi să creadă că pot să realizeze lucruri extraordinare atât pentru ei cât şi pentru ceilalţi.

Vei învăţa în viaţă că, de fapt, depui aceeaşi cantitate de efort pentru a obţine fie lucruri banale, fie lucruri extraordinare, aşa că...

Alege-ţi înţelept visele şi proiectele în care îţi investeşti energia!

Calitatea unui trup depinde de calitatea hranei administrate, la fel calitatea minţii atârnă de hrana care îi este specifică ei.

Expunerea repetată la mesaje care induc frică, deznădejde, furie ş.a.m.d, focalizarea pe acest tip de stimuli şi întreţinerea lor cu aportul minţii conştiente, ne creeaza o realitate psihică şi emoţională în consecinţă.

Dacă ne hrănim frecvent cu alimente care fac rău organismului nostru, este doar o chestiune de timp până ne îmbolnăvim. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu mintea noastră... gândirea care ne face să simţim frică, furie, disperare, frustrare etc., va avea ca şi consecinţe diferite tulburări psihopatologice.

Tu cu ce tip de mesaje îţi hrăneşti mintea? De exemplu, te uiţi frecvent la ştiri, la filme de groază sau cu multă violenţă? Sau alegi să citeşti o carte de dezvoltare personală sau beletristică de calitate?

Tu alegi pentru tine, atât pentru corpul cât şi pentru mintea ta… aşa că…

Alege înţelept!

64

Acceptă-ţi şi asumă-ţi defectele, atât în faţa ta cât şi a celorlalţi şi, astfel, nimeni nu le va mai putea folosi împotriva ta!

Evident, odată ce le recunoşti şi le accepţi, poţi să începi să lucrezi la ele, ca să le depăşeşti... în ritmul şi în felul tău propriu şi personal :)

65

Stările emoţionale prin care trece un om de-a lungul unei zile pot fi foarte variate şi diferite, mai ales dacă nu trăieşte într-o manieră în care să conştientizeze de ce simte o emoţie sau alta.

Majoritatea oamenilor nu ştiu faptul că, de fapt, stările lor emoţionale sunt întreţinute de gândurile pe care le emit în dialogul lor interior vis-a-vis de un stimul din exterior sau din interior şi că nu există de fapt stări emoţionale care apar pur şi simplu, în afara procesărilor conştiente (sau inconştiente) a informaţiilor de către mintea noastră.

Pe scurt, gândurile noastre despre întâmplări, oameni, obiecte, ne dau diferite stări emoţionale (tristeţe, bucurie, furie etc.,) şi nu stimulii în sine. Între un stimul şi emoţie există ÎNTOTDEAUNA gândurile noastre despre ele... noi alegem cum să ne raportăm la ceea ce ni se întâmplă.

Faptul că ai o stare proastă (sau o stare bună) se datorează gândurilor din mintea ta şi nu evenimentelor în sine! Aşa că, pentru a-ţi schimba o stare, tot ce ai de făcut este să conştientizezi ce-ţi spui în dialogul tău interior şi după ce ai identificat gândurile care îţi generează acea stare să le schimbi cu altele... pentru că orice problemă poate fi privită din mai multe puncte de vedere.

Evident, nu este realist să fim fericiţi tot timpul, însă la fel de ilogic este să fim trişti sau supăraţi pentru perioade lungi de timp. De fapt, nicio emoţie nu poate să existe în tine mai mult de 30 de minute - câteva ore, fără aportul tău...

Emoţiile noastre pot fi funcţionale şi disfuncţionale şi este responsabilitatea ta să le alegi pe cele care nu-ţi deteriorează calitatea vieţii.

Îţi redau mai jos o listă de emoţii funcţionale versus emoţii disfuncţionale:

Preocupare versus Anxietate

Tristeţe versus Depresie

Regret versus Vină

Dezamăgire versus Ruşinare

Nemulţumire versus Furie

Tu ce simţi acum?

Toată viaţa unui om se construieşte pe valorile şi credinţele pe care le are în minte. Orice acţiune pe care o face are la bază o motivaţie care izvorăşte din valorile sale fundamentale. Putem afla care sunt valorile şi credinţele unui om doar ascultând despre ce vorbeşte şi văzând înspre ce anume îşi orientează acţiunile.

Valorile pot fi unele foarte practice, ca de exemplu: avere, statut social, bunuri etc., sau unele mai abstracte cum ar fi: libertatea, evoluţia personală, cunoaşterea ş.a.m.d.

O viaţă orientată către obţinerea de lucruri în exteriorul tău te poate predispune la compromisuri, sacrificii, mult stres şi, până la urmă, îndepartarea de esenţa ta fundamentală, însă o viaţă în care cauţi în interiorul tău răspunsurile la interogaţiile pe care ţi le oferă existenţa îţi poate aduce împlinire şi fericire la fiecare pas.

Averea, bunurile şi statutul social sunt efemere şi poţi oricând să le pierzi, însă atunci când eforturile tale sunt îndreptate către bogaţia interioară, nimeni nu va putea să îţi ia ceea ce ai investit în tine.

În cazul primei categorii de valori, toată existenţa va fi o goană după «A AVEA», de multe ori în detrimentul lui «A FI», însă, dacă ne orientăm existenţa înspre «A FI», cu siguranţă vom dobândi şi acele lucruri care ne aduc un anumit grad de confort în viaţă.

Tu ştii care sunt valorile tale fundamentale, cele care îţi orientează motivaţia şi acţiunile?

«Nu te minţi singur. Cel care se minte pe sine şi-şi pleacă urechea la propriile sale minciuni ajunge să nu mai deosebească adevarul nici în el, nici în jurul lui, să nu mai aibă respect nici pentru sine, nici pentru ceilalţi.››-Anton

Cehov

Autoamăgirea, gândurile pe care alegi să le hrăneşti pentru ca să poţi să-ţi justifici acţiunile care sunt în afara a ceea ce este bine, frumos, corect sau «ecologic», te vor îndepărta de tine însuţi şi te vei trezi într-o realitate pe care, de fapt, nu ţi-o doreşti.

A fi onest cu tine însuţi şi a nu căuta să-ţi justifici acţiunile disfuncţionale, ci să îţi dai voie să percepi realitatea aşa cum este ea de fapt, este o formă de respect pentru propria ta persoană şi pentru ceilalţi.

Majoritatea «relelor» din această lume se întamplă pentru că oamenii aleg să creadă că au o

justificare pentru acţiunile lor, că sunt îndreptăţiţi să acţioneze oricum pentru ca să-şi atingă obiectivele, urmând principiul machiavelic «scopul scuză mijloacele»... Este oare aceasta lumea în care dorim să trăim?

68

Sunt multe momente în viaţa ta când ai de ales între a continua să mergi pe aceeaşi cale sau să îţi schimbi direcţia şi să o iei pe un alt drum. Este o decizie pe care uneori o iei foarte greu, pentru că ai de ales între a renunţa la confortul obişnuiţei - chiar dacă nu este în totalitate satisfăcătoare - şi a te avânta în necunoscut.

Majoritatea oamenilor evită să facă schimbări de direcţie în viaţa lor pentru că le este teamă de ceea ce poate aduce acea schimbare şi pentru

faptul că pot pierde avantajele situaţiei prezente. (De aceea, de cele mai multe ori, o apucăm pe o cale nouă doar atunci când viaţa ne blochează, într-un fel sau altul, înaintarea pe drumul pe care suntem.)

Dacă reuşim, însă, să ne înfruntăm teama şi să ne avântăm în necunoscut (nu doar atunci când asta este singura opţiune), viaţa noastră se poate îmbogăţi foarte mult, iar acea schimbare poate fi exact ceea ce aveam nevoie în acel moment al călătoriei noastre.

Cum ştii că ai luat-o pe o cale bună în viaţa ta? Există un indicator foarte sigur care poate să te ghideze: eşti pe o cale bună atunci când nu mai simţi nevoia să te uiţi înapoi şi bucuria îţi este un companion fidel în călătoria ta!

Investeşte-ţi energia într-o cauză, nu pentru ca să primeşti aplauze de la cei din jur... ele vin oricum dacă prin ceea ce faci, produci o schimbare în bine în societatea în care trăieşti.

Trăieşte ca să-ţi exprimi unicitatea şi originalitatea şi nu ca să-i impresionezi pe ceilalţi... dorinţa de a plăcea tuturor te poate distanţa de tine însuţi, pentru că, de multe ori, să-i impresionezi pe ceilalţi înseamnă să îţi pierzi autenticitatea şi să te străduieşti să le faci altora pe plac.

Nu te chinui să ieşi în evidenţă şi să-ţi faci prezenţa remarcată, ci trăieşte în aşa fel încât oamenii să-ţi simtă lipsa atunci când nu eşti şi, astfel, să îi laşi pe ei să vină înspre tine... pentru că doar aceasta este certificarea adevăratei tale valori.

«Greşelile» şi «eşecurile» pot fi adevărate comori dacă ştii cum să le percepi şi cum să te raportezi la ele - adică daca le vezi ca pe nişte oportunităţi de a învăţa, de a-ţi schimba gândirea şi comportamentul, de a-ţi redefini valorile şi principiile care te ghidează în viaţă.

Însă majoritatea oamenilor alege să-şi nege «greşelile», să nu îşi asume consecinţele faptelor lor şi dau vina pe alţii sau pe conjucturile din viaţa lor.

Evident, fiecare om doreşte să îşi păstreze o imagine de sine pozitivă şi consideră că în momentul în care îşi permite să spună «da, am greşit», «da, am acţionat greşit” s-ar simţi prost sau şi-ar pierde încrederea în el însuşi, astfel că este mai simplu să nege şi îşi găseşte

circumstanţe atenuante pentru ceea ce a făcut, gândit sau spus.

O stimă de sine reală şi sănătoasă nu se construieşte pe fuga de responsabilitate sau pe autoamăgire, pentru că inconştientul va şti întotdeauna că, de fapt, totul este o minciună îmbrăcată frumos şi nesiguranţa va apărea mereu.

Un om cu adevărat puternic şi vertical este cel care îşi dă voie să se autoanalizeze şi să-şi recunoască punctele forte şi pe cele la care încă mai are

de lucrat... nimic nu se poate îmbunătăţi dacă alegem să percepem lucrurile pe care le-am făcut într-o manieră cosmetizată şi departe de realitate.

Fii onest cu tine însuţi, asumă-ţi 100% responsabilitatea pentru faptele, gândurile, cuvintele tale şi pentru consecinţele lor şi,

astfel,ai posibilitatea să înveţi lecţiile şi să faci schimbările necesare în viaţa ta. Altfel există posibilitatea să repeţi aceleaşi greşeli sau vei face altele şi consecinţele lor s-ar putea să-ţi afecteze serios calitatea vieţii şi bucuria de a trăi!

71

Odată cu maturizarea noastră, credem că înţelegem “realitatea” şi regulile după care este condusă lumea, însă tot ceea ce am făcut a fost să ne îngustăm imaginaţia şi să percepem tot ceea ce ne înconjoară printr-un set de filtre predefinite de alţii.

Dacă urmărim un copil, observăm că pentru el ORICE ESTE POSIBIL, însă un adult - a cărui gândire este ticsită de prejudecăţi şi percepţii predefinite - spune des IMPOSIBIL...

Ne pierdem originalitatea, ne îngustăm imaginaţia şi, astfel, ducem vieţi predictibile şi cumva previzibile, care ne plictisesc şi ne împovărează.

Însă, dacă ne uităm la cei care au schimbat istoria omenirii, vedem că pentru ei nu a existat cuvântul IMPOSIBIL!

Eliberează-ţi mintea de prejudecăţi şi de filtrele pe care le-ai preluat de la ceilalţi, străduieşte-te să găseşti soluţii inedite la toate întrebările vieţii şi vei vedea cum viaţa ta de zi cu zi se schimbă.

72

Alegerile pe care le faci în viaţă sunt expresia libertăţii tale de decizie, însă odata ce ai făcut o alegere eşti responsabil de toate consecinţele care decurg de aici.

Dacă lucrurile nu se desfăşoară aşa cum ţi-ai imaginat nu poţi să dai vina pe nimeni, pentru că tu şi doar tu eşti singurul responsabil de tot ceea ce aduce acea alegere în viaţa ta.

Indiferent care a fost conjuctura în care ai luat acea decizie, indiferent care au fost aspectele pe care ai decis să le iei în calcul şi cele pe care conştient (sau inconştient) ai ales să le omiţi, va fi necesar să îţi asumi întreaga responsabilitate pentru consecinţele alegerilor tale.

Nici parinţii tăi, nici job-ul, nici vârsta, nici fostele tale relaţii, nici vremea sau starea economiei :) nu sunt responsabile de ceea ce va aduce în viaţa ta alegerea pe care o faci acum... aşa că... ALEGE ÎNŢELEPT!

Păstrează-ţi libertatea de a gândi şi a simţi exact aşa cum doreşti tu, indiferent de părerea şi reacţiile celor din jur.

Viaţa ta îţi aparţine şi eşti singurul responsabil de ceea ce accepţi sau refuzi să facă parte din viaţa ta.

Ceilalţi pot să te accepte sau nu şi au tot dreptul să facă asta... însă nu au niciun drept să-ţi spună ce poţi (sau nu) să gândeşti şi să simţi, aşa cum nici tu nu ai niciun drept să le spui lor cum să-şi trăiască viaţa. Suntem diferiţi, avem dorinţe şi viziuni diverse şi este ok să fie aşa. Nu putem să ne impunem propria percepţie asupra realităţii celorlalţi, aşa cum nici ei nu trebuie lăsaţi să o facă.

Principala ta responsabilitate este să trăieşti aşa cum îţi doreşti, respectându-te şi pe tine şi pe ceilalţi în acelaşi timp - adică să ai o existenţă “ecologică» :)

74

Cu toate că se spune că mintea este cea mai maleabilă în copilărie, putem să învăţăm lucruri noi şi să schimbăm structura minţii şi atunci când suntem adulţi.

Formulări de genul: «este prea târziu pentru mine să schimb ceva», «eu aşa sunt şi nu pot să mă schimb» ş.a.m.d. nu se susţin deloc din punct de vedere al psihicului tău, iar aceste credinţe nu fac altceva decât să te menţină în starea actuală.

Într-adevăr este necesar să depui un efort ca să înveţi o limbă străină sau ca să schimbi felul în care gândeşti, însă pentru creierul tău orice este posibil... doar că este necesar să VREI să faci schimbările necesare.

În ceea ce priveşte structura ta psihică nu există «nu pot»... ci doar «nu vreau - nu sunt dispus să depun efortul necesar».

Nu îţi spun că va fi foarte uşor, însă cu siguranţă va merita!

75

Atunci când creierul este subsolicitat pentru mai mult timp suntem expuşi riscului să ne îmbolnăvim de depresie. Plictisul face parte din sentimentele pe care le suportăm cel mai greu - creierului nostru nu-i place să meargă în gol, astfel că atunci când celulele cenuşii sunt prea puţin solicitate se instalează neplăcerea, anxietatea şi tristeţea.

Când mintea este suprasolicitată apare încordarea, frustrarea, lipsa de concentrare, sentimentul de neajutorare, îndoiala.

O stimulare optimă duce la o stare de agitaţie plăcută, ba chiar o uşoară euforie pentru că se secretă dopamina - un neurotransmiţător care controlează atenţia şi plăcerea.

Fii atent la cum te simţi săptămâna aceasta şi identifică acele conjuncturi din viaţa ta care te fac să te simţi bine în compania minţii tale şi apoi eficientizează-ţi activitatea în aşa fel încât să nu apară nici suprasolicitarea şi nici subsolicitarea.

76

Schimbarea presupune un efort de voinţă pentru a depăşi vechile credinţe, limitări, bariere

(auto)impuse pentru că altfel vom face mereu aceleaşi alegeri, cu toate că nu facem decât să ne învârtim într-un cerc al insatisfacţiei şi neîmplinirii.

Tu ştii chiar acum care sunt acele schimbări pe care este necesar să le faci... şi tot ce ai de făcut este doar primul pas, apoi următorul şi astfel, încet-încet, vei fi pe drumul vieţii pe care ţi-o doreşti.

77

Oamenii percep fericirea ca pe un obiectiv de atins undeva în viitor.

«Atunci când..., «dacă... îmi voi da voie să fiu fericit».

Însă ceea ce nu conştientizăm noi este faptul că vom găsi fericirea la destinaţie doar dacă o avem cu noi şi pe drumul către ţelul nostru.

Fii fericit acum şi vei găsi fericirea oriunde vei merge!

78

Se întâmplă în viaţă să crezi că ştii ce doreşti, cum să arate job-ul perfect, partenerul perfect şi aşa mai departe, însă viaţa vine şi îţi arată că, de fapt, ceea ce te împlineşte şi te face fericit are o cu totul altă culoare.

Poate că te simţi atras de un job care nu este cel pentru care te-ai pregătit, însă simţi în fiecare zi plăcerea de a desfăşura acea activitate şi eşti fericit cu ceea ce faci.

Poate că intră în viaţa ta oameni care scot la suprafaţă o parte din tine de care nu erai conştient, însă te simţi atât de bine încât valorile tale sunt date peste cap şi te regăseşti într-o nouă realitate, firească şi atât de frumoasă.

Permite noului să intre în viaţa ta şi te vei descoperi pe tine, aşa cum poate nu ştiai că eşti.

79

Unul dintre secretele fericirii constă în controlul emoţiilor negative. Felul în care reacţionăm la neplăceri şi starea noastră sufletească sunt strâns legate.

Emoţiile negative, ca furia sau tristeţea, nu dispar dacă le dăm frâu liber, ci, dimpotrivă, devin mai puternice!

Obişnuinţa de a lăsa emoţiile să răbufnească ocazional este dăunătoare. Teoria conform căreia această descărcare a energiei psihice ar fi utilă a fost infirmată.

Mulţi oameni consideră că o ieşire nervoasă îi va elibera de furie, iar lacrimile, de tristeţe. Această concepţie s-a dovedit însă greşită. În spatele ei se află o concepţie despre emoţii provenită din secolul al XIX-lea, dar care e, de fapt, la fel de depăşită ca şi credinţa că pământul este plat. Conform acestei teorii, creierul este ca o oală sub presiune în care emoţiile se acumulează din ce în ce mai tare, până la un punct în care ele trebuie neapărat eliberate, ca să nu «crăpăm» la propriu de furie.

Ceea ce avem noi de făcut este să nu ne ambalăm şi apoi să dăm frâu liber emoţiilor negative. În urmă cu 40 de ani, când s-au efectuat primele studii controlate, s-a constatat că izbucnirile de

furie nu fac decât să exacerbeze furia, iar lacrimile nu fac decât să ne arunce în depresie. Capul nostru nu este o oală

sub presiune, decât dacă noi permitem, prin refuzul nostru de a ne controla emoţiile, să ne autoambalăm până ajungem la paroxism.

Este în puterea ta - şi benefic pentru echilibrul tău emoţional, sănătatea ta psihică şi fizică - să-ţi stăpâneşti conştient emoţiile.

80

Oamenii cu care interacţionezi frecvent (prieteni, partenerul de viaţă, colegii de la serviciu) exercită o influenţă asupra ta şi te pot transforma după

chipul şi asemănarea lor. Ne influenţăm unii pe alţii atât conştient cât şi inconştient şi putem observa asta prin faptul că preluăm din vocabularul, gândirea, stilul de comportament, atitudine, reacţii etc., ale celor cu care venim des în contact.

Responsabilitatea ta este să te înconjori de oameni cu care ţi-ar plăcea să semeni pentru că altfel poţi să devii ceea ce nu-ţi doreşti de fapt să fii.

Întreabă-te dacă oamenii cu care îţi petreci timpul te ajută să evoluezi sau, din contră, accesează în tine aspecte mai puţin plăcute... şi apoi fă schimbările necesare.

Viaţa ta îţi aparţine şi datoria ta faţă de tine însuţi este să devii cea mai bună versiune a ta!

Viziunea altuia asupra vieţii tale nu ar trebui să aibă o importanţă prea mare pentru tine.

Modul în care trăim teama, bucuria, tristeţea şi furia este asemănător pentru toţi, dar elementele care declanşează aceste sentimente sunt diferite. Cu toate că emoţiile ne sunt înnăscute, cele mai multe preferinţe şi aversiuni se dobândesc încetul cu încetul.

Mediul, familia în care am crescut, cultura, educaţia, viaţa personală şi structura de personalitate influenţează gustul unora pentru operă şi al altora pentru rock, de exemplu.

Nu avem niciun drept (aşa cum nici celălalt nu are niciun drept) să-l devalorizăm sau să-l judecăm pe celălalt pentru că nu gândeşte, nu simte sau nu are aceleaşi preferinţe sau aversiuni ca şi noi.

Nu există nicio modalitate «corectă» sau «adevărată» universal valabilă de percepţie a vieţii şi a elementelor ei.

Suntem diferiţi, atâta tot. Nu suntem nici mai «buni», nici mai «răi» decât ceilalţi, ci suntem doar altfel...

Conflictele interpersonale care provin din neacceptarea celuilalt sunt inutile, distructive şi nu reprezintă decât o formă de impunere a propriului ego - de fapt a viziunii noastre înguste despre realitate.

Fiecare om are un punct de vedere, însă este bine să ne aducem aminte că nu este decât un «punct» într-un univers infinit de posibilităţi.

Caută să înţelegi, nu să combaţi tot ceea ce vine în dezacord cu felul în care eşti tu sau a felului în care vezi tu lumea.

82

A trăi conştient înseamnă şi să îţi înţelegi şi să îţi controlezi emoţiile. Dacă laşi emoţii ca furia, tristeţea, ura, invidia, frustrarea, nemulţumirea etc., să apară de la sine în peisajul tău interior şi să preia controlul asupra vieţii tale, vei fi mereu sclavul lor... iar ele nu-ţi dau o stare de bine, nu-i aşa?

Atunci când simţi aceste emoţii ia-ţi un moment şi întreabă-te ce gânduri îţi cauzează de fapt acele trăiri, pentru că ele sunt doar reacţiile tale personale la stimulii din exterior (oameni, situaţii etc.) asupra cărora tu nu ai, de fapt, niciun control. Odată ce înţelegi faptul că mintea este, de fapt, cauza acelor emoţii şi că nimic din exterior nu poate să aibă influenţă asupra ta fără ca tu să

accepţi acest lucru, te eliberezi de toate emoţiile distructive.

Mintea ta îţi aparţine şi ea poate fi programată să funcţioneze aşa cum doreşti tu. Tot ce ai de făcut este să devii conştient de ceea ce gândeşti şi apoi să alegi să îţi schimbi gândurile şi să le hrăneşti doar pe cele care te fac să te simţi bine.

83

E timpul să trăieşti pentru tine. E timpul să înveţi să spui «nu» la tot ceea ce nu doreşti să faci şi să nu cedezi presiunilor din exterior care, prin manipulare sau şantaj emoţional, te îndepărtează de tine însuţi.

E timpul să înveţi că a spune uneori «nu» altora înseamnă, de fapt, că îţi spui ţie «da».

Nici nu este nevoie să dai prea multe explicaţii pentru că tu ştii deja faptul că, cei care contează te iubesc şi te acceptă aşa cum eşti, iar ceilalţi, de fapt, nici nu contează...

84

Atunci când ai un vis, ai deja în interiorul tău toate resursele ca să-l faci să devină realitate.

Nu îţi va fi întotdeauna uşor să accesezi acele resurse şi să gaseşti calea ca să-ţi îndeplineşti visul, dar să nu renunţi niciodată!

De multe ori, ultima cheie din mănunchi este cea care deschide uşa.

85

Fiinţa umană are o complexitate imensă astfel că rutina şi plictiseala sunt o povară greu de purtat pentru fiecare dintre noi. Fiecare om are nevoie constant de stimuli noi în viaţa sa.

Însă cu cât este mai îngust universul interior al omului, cu atât acesta îşi va da voie să viseze mai puţin, îşi va permite mai puţin şi va fi nevoit să se mulţumească cu experienţele simple şi banale care îi sunt la îndemână.

Odată ce mintea se va deschide către noi şi noi posibilităţi (prin căutare, dezvoltare personală şi autoeducaţie) omul, folosindu-şi creativitatea, va căuta alte tipuri de experienţe care să-i producă stimularea cu adevărat satisfăcătoare.

Cred că unul dintre cele mai mari «păcate» pe care le poate comite omul asupra sa este să-şi limiteze existenţa la ceea ce este cunoscut, la

«cercul strâmt» în care este obişnuit să-şi trăiască viaţa.

86

Zâmbeşte fără vină pentru că bucuria nu este păcat!

Fereşte-te de tot ceea ce te face să suferi, pentru că suferinţa nu este o virtute!

Nu te plânge de viaţă, spunând: totul e la fel, nu pot să fac nimic pentru o schimbare!

Tu alegi clipă de clipă cum vrei să-ţi trăieşti viaţa, fie în bucurie, fie în suferinţă.

Tu esti sursa tuturor schimbărilor, aşa că acţionează! Depăşeşte tot ceea ce te ţine într-o rutină care te întristează şi fă pas cu pas

modificările necesare ca să te poţi bucura de cel mai mare dar - Viaţa ta!

87

Unele dintre cele mai importante momente din viaţa noastră sunt cele în care conştientizăm un lucru, când parcă se ridică un val de pe mintea noastra şi putem să vedem cu claritate cum suntem, cum gândim sau de ce acţionăm într-un mod sau altul.

Din acel moment încolo nu mai putem să spunem că nu ştim şi nu mai avem cum să ne continuăm viaţa în acelaşi mod, pentru că asta ar însemna să ne facem singuri rău.

În clipa când avem un «insight» dobândim o claritate a gândirii şi astfel sunt create deja toate

premisele schimbării şi tot ce avem de făcut este să acţionăm în acord cu noul mod de gândire.

Celebrează clipele de conştientizare pentru că ele au potenţialul de a-ţi schimba viaţa!

88

Desprinde-te fără regrete de oamenii şi situaţiile din viaţa ta care te trag în jos sau departe de ceea ce eşti sau îţi doreşti să fii... Până la urmă, eşti singurul responsabil de felul în care alegi să îţi investeşti energia.

Dacă laşi ca viaţa ta să fie controlată sau consumată de oameni (sau situaţii) care nu te merită sau nu îţi aduc un plus pozitiv, nu vei mai avea loc pentru ceea ce te împlineşte cu adevărat.

Reprezentările care s-au format în mintea noastră despre ceea ce înseamnă «fericire» sunt de cele mai multe ori doar mesaje şi imagini preluate din mediul în care am crescut. Familia (şi societatea în care creştem şi trăim) ne spune ce ar trebui să facem ca să fim fericiţi, eventual ce meserie să ne alegem, cu ce tip de partener să ne însoţim şi aşa mai departe. Astfel, ajungem la maturitate şi ne străduim să aducem în viaţa noastră acele lucruri şi, nu de puţine ori, suntem dezamăgiţi de rezultat.

Fiecare fiinţă umană este unică şi este foarte important pentru fiecare dintre noi să ne străduim să ne definim ce înseamnă «fericirea» personală, lăsând deoparte toate sfaturile şi îndemnurile celor din jur.

Nu există o reţetă a fericirii universal valabilă, aşa că este responsabilitatea ta să afli ce anume te face fericit, care sunt dorinţele şi nevoile tale şi apoi să-ţi orientezi viaţa înspre satisfacerea lor.

90

În fiecare zi, în fiecare clipă, avem şansa de a începe o nouă viaţă. De ce să renunţi la acest drept al tău doar pentru că nu doreşti să te desprinzi de bagajul inutil al trecutului tău?

Trecutul tău nu poate fi schimbat, însă poţi să-l accepţi, să-l integrezi şi să extragi învăţămintele din lecţiile pe care ţi le-a oferit viaţa ta până în prezent. Nu are niciun sens să porţi după tine nemulţumirile, neîmplinirile, furia, ura, resentimentele, tristeţea şi toate celelalte trăiri care nu îţi aduc nimic constructiv.

Eliberează-te pas cu pas de povara trecutului, închide capitole şi întoarce-ţi privirea cu încredere către prezent şi viitor.

Dă-ţi voie să te bucuri de viaţa ta!

91

Oare învăţăm din greşelile noastre sau preferăm să nu ne asumăm ceea ce am făcut...adică responsabilitatea faptelor noastre?

Atunci când nu ne asumăm responsabilitatea, nu avem cum să învăţăm lecţiile pe care ni le-a dat viaţa şi, ca atare, există multe şanse să repetăm aceleaşi lucruri, aceleaşi scenarii...

Odată cu responsabilitatea şi asumarea tuturor gândurilor, cuvintelor, faptelor şi a evenimentelor

pe care le-am atras în viaţa noastră, vine şi lecţia care ne este atât de necesară pentru evoluţia noastră, pentru lărgirea conştiinţei noastre... pentru a merge mai departe îmbogăţiţi cu mai multă înţelegere.

92

De fapt, nu exista nicio «reţetă», nicio cărare bătătorită care să te ducă acolo unde îţi doreşti tu în viaţă. Oricâte sfaturi despre «cum să...» (trăieşti, să faci un lucru sau altul) ai asculta, aduţi aminte că ele nu reprezintă decât experienţele subiective ale altor persoane.

Rezultatele pe care ei le-au obţinut sunt doar un punct de reper, însă dacă doreşti să le ai în vedere este necesar ca tu să le adaptezi la tine - la

experienţa ta de viaţă, la personalitatea ta şi la ceea ce-ţi doreşti cu adevărat să obţii.

Nu există «reţete» universal valabile pentru că oamenii nu sunt doar nişte simpli roboţi care pot fi programaţi... sau?...

93

Sentimentele pe care le trăieşti astăzi atrag evenimentele pe care le vei experimenta mâine. Astfel, grijile atrag alte griji. Anxietatea atrage şi mai multă anxietate. Nefericirea atrage nefericire. Insatisfacţia atrage insatisfacţie. PE DE ALTĂ PARTE ... Bucuria atrage şi mai multă bucurie. Fericirea atrage şi mai multă fericire. Pacea atrage pace. Recunoştinţa atrage recunoştinţă. Bunătatea atrage bunătate. Iubirea atrage iubire.

Universul te călăuzeşte şi comunică cu tine în fiecare secundă a vieţii tale. El reacţionează la gândurile tale şi îţi oferă un feedback nepreţuit prin intermediul sentimentelor tale. Altfel spus, sentimentele tale reprezintă un instrument de comunicare cosmică! Sentimentele pozitive se traduc prin: “AI PROCEDAT FOARTE BINE”. Cele negative îţi atrag atenţia că trebuie să îţi schimbi gândurile asupra cărora te focalizezi.

94

Suntem ocupaţi cu existenţa, cu viaţa, cu problemele de zi cu zi, când să mai facem şi curăţenie generală în mintea noastră? E prea mult, am putea spune. E prea greu. Nici nu-i necesar. Apoi, avem de alergat după bani, avem de lucru, copiii ne fac probleme, mergem în vacanţă, avem şi în vacanţă o grămadă de lucruri

importante de făcut. Fiinţa şi mintea pot să mai aştepte, zicem noi, iar în vremea asta gunoiul se acumulează, ne încarcă, ne chinuie şi ne face din ce în ce mai ocupaţi.

Pe măsură ce devenim mai ocupaţi în lume, ne îndepărtăm mai mult de noi înşine. De aceea lumea modernă pare mult mai ocupată decât lumea de acum o sută de ani, deşi s-au inventat atâtea tehnologii care ne ajută să avem mai mult timp pentru curăţenia generală a fiinţei.

95

Învaţă să schimbi felul în care percepi viaţa şi pe tine însuţi/însăţi şi fă acest lucru focalizându-te pe lucrurile pe care le iubeşti şi pe care le apreciezi în loc să te tot întristezi, enervezi sau frustrezi cu ceea ce nu-ţi place (la tine, la ceilalţi sau la lume)

sau cu ceea ce nu ai. Ştiu că uneori poate fi extrem de dificil să găseşti un echilibru pozitiv printre toate lucrurile pe care le ai de făcut: facturi, serviciu, şcoală, copii etc.

Uneori viaţa poate să ţi se pară nedreaptă şi o povară de nesuportat, dar nu uita că nu eşti niciodată singur/ă şi că nu ai voie să renunţi! Uită-te cu atenţie în jurul tău şi observă că, dacă vei cere ajutor, Universul îţi va întinde cu siguranţă o mână…

96

De fiecare dată când simţi că teama te face să dai înapoi şi să renunţi la ceea ce-ţi doreşti cu

adevărat, fă doar un pas înainte şi toată fiinţa ta te va urma!

Înfruntă-ţi temerile şi pregăteşte-te pentru o viaţă spectaculoasă!

97

Ce fel de persoane ai în jurul tău?

Eşti înconjurat de persoane care te susţin sau care te trag în jos permanent?

Dacă viaţa ta ar începe chiar acum, fără a avea vreun background, îi vei alege pe cei cu care ai o relaţie acum?

Întreabă-te dacă persoanele pe care le ai în jurul tău te fac fericit. De ce nu te înconjori cu astfel de persoane? Cum te simţi în aceste relaţii? Te simţi

prins în capcană? Dacă stai cu cineva din obligaţie te simţi ca un sclav, nu-i aşa?

Persoanele cu care te-ai înconjurat se plâng tot timpul, nu te lasă să evoluezi şi simţi că stagnezi sau chiar ai regresat de când eşti cu ele? Nu lăsa nici măcar pe cei pe care îi iubeşti să te jignească şi să te facă să te simţi mizerabil.

98

Fiinţa umană care nu urmăreşte să înţeleagă sensul existenţei sale, făcând greşeală după greşeală, va suporta mai devreme sau mai târziu rezultatul acţiunilor sale...

Pentru mulţi oameni „lecţiile” vieţii sunt asimilate cu greu, exact ca în situaţia unui şcolar slab, care mai întâi rămâne corigent, apoi repetent şi, la un

moment dat, tot repetând şi repetând datorită greşelilor, ceva în plus se mai asimilează în mintea lui şi-l ajută să treacă probele.

Pentru repetenţii la şcoala vieţii există şi un profesor de temut: SUFERINŢA. Ea este cea care prin căi specifice şi eficiente pentru fiecare generează impulsul transformării şi trecerii examenelor vieţii.